

Mira Tiainen

MAKUJA JA MURUSIA
MAAILMALTA-
RUOKAOHJEKIRJANEN LAPSILLE
Savonlinnan 4H-yhdistykselle

Opinnäytetyö
Palvelujen tuottaminen ja johtaminen


Maaliskuu 2014



KUVAILULEHTI

		Opinnäytetyön päivämäärä 21.3.2014
Tekijä(t) Mira Tiainen		Koulutusohjelma ja suuntautuminen Palvelujen tuottaminen ja johtaminen
Nimeke Makuja ja murusia maailmalta -ruokaohjekirjanen lapsille Savonlinnan 4H-yhdistykselle		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyöni aiheena on kuvitettu lasten ruokaohjekirjanen. Makuja ja murusia maailmalta-ruokaohjekirjaseen toteutus tapahtui itsenäisesti. Toimeksiantajana oli Savonlinnan 4H-yhdistys. Työn tavoitteena oli yhdistää omat kiinnostuksen kohteet projektimuotoisen opinnäytteen tekemiseen sekä perehtyä ruokaohjekirjan tekoprosessiin.</p> <p>Kirjaseen teemana ovat eri maiden/maanosien ruokaohjeet ja ruokakulttuurit. Kirjaseen valitut maat/maanosat ovat: Iso-Britannia, Ranska, Sveitsi & Itävalta, Italia, Kreikka, Venäjä, Afrikka, Intia, Kiina, Thaimaa, Japani, Meksiko, Väli- ja Etelä-Amerikka ja Yhdysvallat.. Ruokaohjeita kirjaseessa on 54 kappaletta, jotka kokeilin ja valitsin itse. Jokaisesta maasta/maanosasta on myös yksi oma tekemäni kuvituskuva. Koko kirjaseessa on 59 sivua. Kirjanen on tehty yhteistyössä Savonlinnan 4H-yhdistyksen sekä graafisen suunnittelijan Risto Tuunasen ja Keuruun laatupaino (KLP Oy) painotalon kanssa.</p> <p>Opinnäytetyössä on käsitelty ruokaohjekirjaseen valittujen maiden ruokakulttuureja, 7-11-vuotiaiden lasten kykyjen, ajattelun ja käsityksien sekä sosiaalisten taitojen kehittymistä, sapere-menetelmää ja lasten ruokatottumusten kehittymistä. Kaikkia edellä mainittuja osatekijöitä on pyritty huomioimaan Makuja ja murusia maailmalta -ruokaohjekirjaseen toteutusprosessissa.</p>		
Asiasanat (avainsanat) Ruoanvalmistus, ruokaohjeet, ruokakulttuuri, lastenkirjallisuus, lapset, 4H-yhdistys		
Sivumäärä 29 + 5	Kieli Suomi	URN
Huomautus (huomautukset liitteistä)		
Ohjaavan opettajan nimi Tiina Tuovinen		Opinnäytetyön toimeksiantaja Savonlinnan 4H-yhdistys

DESCRIPTION

 MAMK University of Applied Sciences		Date of the bachelor's thesis 21.3.2014	
Author(s) Mira Tiainen		Degree programme and option Degree Programme in Hospitality Management	
Name of the bachelor's thesis Makuja ja murusia maailmalta (Flavours and crumbs from around the world) – a recipe booklet for children made for 4H Organisation of Savonlinna.			
Abstract <p>The subject of my bachelor's thesis is creating an illustrated recipe booklet for children. The whole booklet was made independently. The sponsor organisation was the 4H Organisation of Savonlinna. The goal of the work was to combine my own interests with doing a project-related thesis and to become more familiar with the process of making a recipe booklet.</p> <p>The central themes of the booklet are varying food recipes and food cultures from around the world. The chosen countries and continents for the booklet are The Great Britain, France, Switzerland & Austria, Italy, Greece, Russia, Africa, India, China, Thailand, Japan, Mexico, Middle and South America and the USA. There are 54 food recipes in the booklet which I tested and chose myself. I have made one illustrated picture for every country/continent in the booklet. The booklet has 59 pages. The booklet has been made in co-operation with the 4H Organisation of Savonlinna, the graphic designer Risto Tuunanen and the printing company Keuruun laatupaino (KLP Oy).</p> <p>The subjects of the bachelor's thesis are food cultures of the chosen countries, the development of the abilities, thinking, understanding and social skills of 7-11 year-old children, the Sapere-method and development in the food customs of children. I have tried to include all these components in the process of making the booklet.</p>			
Subject headings, (keywords) Cooking, food recipes, food culture, children literature, children, 4H Organisation			
Pages 29 + 5	Language Finnish	URN	
Remarks, notes on appendices			
Tutor Tiina Tuovinen		Bachelor's thesis assigned by The 4H Organisation of Savonlinna	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	1
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAUSTA JA TAVOITTEET	2
2.1	Projektin vaiheiden erittelyä	2
2.2	Toimeksiantaja Savonlinnan 4H-yhdistys	3
2.3	Tuote: Makuja ja murusia maailmalta -ruokaohjekirjanen	4
3	TEOREETTINEN VIITEKEHYS	5
3.1	Kohderyhmä: 7–11-vuotiaat lapset	5
3.1.1	Kykyjen kehittyminen	5
3.1.2	Ajattelun ja käsityksien kehittyminen	6
3.1.3	Sosiaalisten- ja yhteistyötaitojen kehittyminen	7
3.1.4	Visuaalisuuden ja kuvien merkitys	9
3.2	Lasten ruokatottumusten kehittyminen	9
3.2.1	Sapere-menetelmä	10
3.2.2	Ruokailu Suomessa	12
3.3	Ruokakulttuurit	13
3.3.1	Intia	13
3.3.2	Thaimaa	14
3.3.3	Meksiko	14
3.3.4	Kiina	15
3.3.5	Italia	15
3.3.6	Kreikka	16
3.3.7	Yhdysvallat	16
3.3.8	Väli- ja Etelä-Amerikka	17
3.3.9	Afrikka	18
3.3.10	Japani	18
3.3.11	Ranska	19
3.3.12	Sveitsi & Itävalta	19
3.3.13	Venäjä	20
3.3.14	Iso-Britannia	20
4	RUOKAOHJEKIRJASEN TOTEUTUS	21
4.1	Taustatutkimus	22
4.2	Reseptien tuotekehitys	23

4.3	Kuvitus	24
4.4	Taitto ja painatus	27
5	POHDINTA	28
	LÄHTEET	30
	LIITE	
	1 Otteita ruokaohjekirjasesta	

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni on lapsille suunnattu, itse kuvittamani ruokaohjekirjanen, jonka nimi on Makuja ja murusia maailmalta. Kirjasessa on 14 eri maan/maanosan ruokaohjeita. Ruokaohjekirjanen on tehty Savonlinnan 4H-yhdistykselle. Halusin valita opinnäytetyökseni aiheen, jossa voin hyödyntää ja yhdistellä luovuutta sekä kiinnostuksen kohteitani; piirtämistä ja maailman ruokakulttuureja.

Olen tehnyt restonomiopintojen aikana Mikkelin 4H-yhdistykselle projektiopintoina itse kuvittamani, lapsille suunnatun sähköisen juomaohjekirjasen. Pidin projektin tekemisestä paljon, joten ajattelin jo silloin sitä tehdessäni, että haluan opinnäytetyökseni tehdä jotain samankaltaista. Koska olin tehnyt jo Mikkelin 4H-yhdistykselle melko samanlaisen työn, halusin tehdä opinnäytetyöni muuhun paikkaan. Asuin Savonlinnassa itse ennen amk-opintojani ja opiskelin Savonlinnan Taidelukiassa, joten paikkakunta oli minulle ennestään tuttu, joten kysyin Savonlinnan 4H-yhdistykseltä ensimmäisenä heidän kiinnostustaan opinnäytetyön aiheistani kohtaan.

Olen harrastanut piirtämistä pienestä pitäen ja tyylini on sanottu olevan lapsille sopivaa. Olen kiinnostunut eksoottisista ruoista ja eri maiden ruokakulttuureista, joten opinnäytetyön aihepiiri tuntui luonnolliselta. Lisäksi työskentelen tälläkin hetkellä lasten parissa, joten kohderyhmä on minulle mieluinen.

Lapset voidaan opettaa jo ihan pienestä pitäen maistelevaan ja kokeilemaan uusia makuja. Mitä rohkeammiksi he tulevat erikoisten makuyhdistelmien maistamisessa, sitä vaivattomampaa heidän on kokeilla myös isompana uusia, vieraita ja eksoottisia ruokia. Käsittelin opinnäytetyössäni 7-11-vuotiaiden lasten kykyjen, ajattelun ja käsittelyn sekä sosiaalisten taitojen kehittymistä. Tietojen avulla pyrin valitsemaan sellaiset ruokaohjeet kirjaseen, joita 7-11-vuotiaat pystyvät valmistamaan aikuisen avustuksella. Makuja ja murusia maailmalta -kirjasen tarkoituksena on rohkaista lapsia kokeilemaan erilaisia ruokia maailmalta – niin maistamalla kuin itse tekemälläkin.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAUSTA JA TAVOITTEET

Toteutin opinnäytetyönä lapsille suunnatun ruokaohjekirjasen Savonlinnan 4H-yhdistyksen käyttöön. Kirjasen teemana on eri maiden ruoat/ruokakulttuurit. Työssä/tuotteessa painottuvat elämyksellisyys ja kansainvälisyys. Valitut maat/maanosat ovat: Iso-Britannia, Ranska, Sveitsi & Itävalta, Italia, Kreikka, Venäjä, Afrikka, Intia, Kiina, Thaimaa, Japani, Meksiko, Väli- ja Etelä-Amerikka ja Yhdysvallat. Olen kuvittanut kirjasen kuvat itse. Ruokaohjeet etsin eri lähteitä apuna käyttäen (kirjat, Internet) ja kokeilin ohjeita itse ensin kotona, kunnes valitsin mielestäni parhaimmat niistä kirjaseen.

2.1 Projektin vaiheiden erittelyä

Työ on toteutettu projektinomaisesti ja itsenäisesti. Projekti on tavoitteellinen ja ainutkertainen (ei toistuva) työkokonaisuus, jonka kesto on tiedossa jo ennalta. Opinnäytetyöni lukeutuu tuotekehitysprojektiksi, jossa tarkoituksena on kehittää aivan uusi tai jo olemassa olevasta tuotteesta paranneltu versio (Anttila 2001, 12, 18.) Olin vastavuoroisessa yhteydessä toimeksiantajaorganisaation yhteyshenkilöiden kanssa projektin eri vaiheissa ja huomioin heidän toiveensa, ideansa ja palautteensa työn toteutuksen aikana (Kuvio 1.).



KUVIO 1. Makuja ja murusia maailmalta -ruokaohjekirjasen toteutusprosessi

2.2 Toimeksiantaja Savonlinnan 4H-yhdistys

Opinnäytetyöni toimeksiantajana toimi Savonlinnan 4H-yhdistys, joka kuuluu itsenäisenä yhdistyksenä Suomen 4H-liittoon. 4H-yhdistyksiä on valtakunnallisesti yhteensä 250 ja 4H on Suomen suurin nuorisjärjestö. Mukana on yli 75 000 jäsentä. Paikallisyhdistysten tarjoamat palvelut ja toiminnot ovat painottuneet eri asioihin. 4H-yhdistykset järjestävät mm. erilaisia kerhoja, leirejä, kilpailuja, tapahtumia ja kursseja. Nuoret voivat myös työllistyä yhdistysten kautta tai perustaa oman yrityksen. 4H-liitolla on käytössään oma virallinen 4H-logo (Kuva 1.). (Suomen 4H-liitto 2013.)



KUVA 1. Virallinen 4H-logo (Suomen 4H-liitto 2013)

Savonlinnan 4H-yhdistys toteuttaa toiminnassaan Suomen 4H-liiton käyttämää kasvatusajattelua; ”Kasvatusajattelumme perustan muodostava neljä H-kirjainta ja tekemällä oppimisen käytännönläheinen toimintamenetelmä. Näistä lähtökohdista järjestö toteuttaa yrittäjyys- ja kansalaiskasvatusta. Neljän H:n perustana ovat sanat:

- **Head – Harkinta:** kuvaa sitä, miten tärkeää ihmisen on jatkuvasti kehittää omaa ajatteluaan sekä pyrkiä kaikessa toiminnassaan rehellisyyteen ja oikeudenmukaisuuteen.
- **Hands – Harjaannus:** tarkoittaa käytännön ja käden taitoja, joita harjoitellaan kaikessa 4H-toiminnassa. Tähän liittyvät tärkeänä osana asenteet, kuten yritteliäisyys ja ahkeruus.
- **Heart – Hyvyys:** kertoo toisen ihmisen kunnioittamisesta ja huolenpidosta. Siihen liittyvät myös yhteistyötaidot ja hyvä käytös.
- **Health – Hyvinvointi:** on kokonaisvaltainen asia, johon liittyvät ihmisen fyysinen ja henkinen tasapaino sekä riittävä aineellinen hyvinvointi. 4H-toimija pystyy luomaan arjen hyvinvointia itselleen ja muille.” (Suomen 4H-liitto 2013.)

Miellyttävien harrastusten kautta lapset ja nuoret kehittyvät vastuullisiksi ja yritteliäiksi aikuisiksi. 4H-kerhoissa lapset oppivat uusia tietoja ja taitoja koulutettujen ohjaajien tuella, itse tekemällä. Toiminnassa otetaan huomioon lasten ja nuorten erilaiset kehitysvaiheet ja oppimisvalmiudet. Savonlinnan 4H-yhdistyksen tarjoamia toimintoja ovat Savonlinnassa, Punkaharjulla, Kerimäellä ja Savonrannassa toteutettavat kerhot (mm. yleiskerhot, kokkikerhot ja heppakerhot) ja nuorille järjestettävät työelämäkurssit ja nuorten keikkatyöpalvelu (keikkatöitä siivoukseen, lastenhoitoon, lemmikkien hoitoon, piha- ja puutarhatöihin sekä asiointipalveluihin kuten kaupassakäyntiin jne.) Nuorten keikkatyöpalveluun kuuluu myös Dogsitter-toiminta, josta yksityishenkilö voi palkata työhön koulutetun nuoren hoitamaan lemmikkejään. Savonlinnan 4H-yhdistys tarjoaa Savonlinnassa kaupungin ostopalveluna iltapäiväkerhotoimintaa arkisin 1. ja 2. luokkalaisille koululaisille sekä erityisopetuslapsille. Savonlinnan 4H-yhdistyksen toiminnanjohtajana toimii Maija Tuunanen ja toiminnanohjaajana Tiina Hurskainen. (Savonlinnan 4H-yhdistys ry 2013.)

2.3 Tuote: Makuja ja murusia maailmalta -ruokaohjekirjanen

Makuja ja murusia maailmalta -ruokaohjekirjanen on suunnattu n. 7-11-vuotiaille lapsille. Toimeksiantaja on Savonlinnan 4H-yhdistys. Kirjasen teemana on eri maiden ruoat/ruokakulttuurit, painottuen eksoottisiin ruokiin. Kirjaseen on valittu yhteensä 14 eri maata/maanosaa, joiden ruokaohjeita kirjasessa on 54 kappaletta. Kirjanen on 59 sivua pitkä. Jokaisesta maasta/maanosasta on myös yksi kuvituskuva, jotka olen tehnyt itse. Kirjanen on tehty yhteistyössä Savonlinnan 4H-yhdistyksen sekä graafisen suunnittelijan Risto Tuunasen ja Keuruun laatupaino (KLP Oy) painotalon kanssa.

Savonlinnan 4H- yhdistys voi hyödyntää ja käyttää ruokaohjekirjasta toiminnassaan mm. lasten kokkikerhoissa, leireillä ja tapahtumissa. Lisäksi sitä voi hyödyntää yhdistyksen markkinoinnissa esim. myymällä tuotetta (sopimuksen puitteissa).

3 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

3.1 Kohderyhmä: 7-11-vuotiaat lapset

Savonlinnan 4H-yhdistyksen kokkikerhoihin osallistuvien lasten ikien keskiarvo on 7-11 vuotta, jonka ikäisistä opinnäytetyön kohderyhmä koostuu. Olen perehtynyt opinnäytetyöni teoriaosuudessa 7-12-vuotiaiden/kouluikäisten lasten kehitykseen: heidän kykyjensä kehittymiseen sekä ajattelun, käsityksien, sosiaalisten- ja yhteistyötaitojen kehittymiseen. Olen sivunnut myös visuaalisuuden ja kuvien merkitystä lapsille.

3.1.1 Kykyjen kehittyminen

Jokainen lapsi kehittyy yksilöllisesti omaan tahtiinsa, eikä suoranaisia vastauksia lasten kehitysvaiheista voida antaa. Käsiteltävän kehitysvaiheen sisältö ja ominaispiirteet ovat siis vain suuntaa antavia.

Lapset, jotka ovat iältään 7-12-vuotiaita, ovat kehitysvaiheessa, jota kutsutaan myös latenssivaiheeksi eli ns. tunteiden lepokaudeksi; lapset ovat vielä ennen puberteetin alkamista tasapainoisia, harmonisia ja hyvin sopeutuvia, mutta myös melko pinnallisia. Latenssivaihe-termin vuoksi ikäryhmään kuuluvia lapsia kutsutaan latenssilapsiksi. (Rödstam 1992, 23.) Latenssilasten kykyjen ja oppimisvalmiuksien kehitys seuraa jo aiemmin opittuja taitoja ennen kouluikää, mm. kielellinen kehitys sekä kädentaidot. Kun pohja oppimiselle on jo luotu, se antaa latenssilapsille hyvän mahdollisuuden jäsentää opitut asiat uudelleen ja syventää jo olemassa olevia taitoja ja tietoja. Latenssilasten motoriset ja havaintokyvyt ovat jo melko korkeita, joten heillä on suotuisat edellytykset hankkia lisää pätevyyttä eri toiminta-alueilla. Konkreettinen asioiden kokeilu ja niiden selvittäminen sekä havainnointi ja uteliaisuus leimaavat 7-12-vuotiaiden oppimista vahvasti. Latenssilapsia kannustaa ja houkuttelee laaja tietäminen, uusien asioiden kokeileminen ja oppiminen. (Rödstam 1992, 62-64.)

Kuten Rödstam kuvailee latenssilasten mieluusti kokeilevan ja oppivan uusia asioita, oletan että kohderyhmäni lapset pitävät kirjaseini ruokaohjeiden kokeilemisestä. Olen laatinut ruokaohjeet yksinkertaisimmiksi ja mahdollisimman selkeiksi, jotta ohjeiden eri vaiheiden seuraaminen olisi lapsille vaivattomampaa. Luotan, että lapsilla on

tarpeeksi hyvät toimintaedellytykset, taidot, kielellinen kehittyneisyys ja motoriikka valmistaa ruokaohjekirjasen ruokia itsenäisesti tai/ja aikuisten avustuksella.

Nurmirannan ym. (2009, 35-36) mukaan 7-11-vuotiaat lapset pystyvät pitämään mielessään jo useita eri asioita. He voivat miettiä erilaisia vaihtoehtoja ratkaistessaan ongelmia ja osaavat luokitella asioita erilaisten ylä- ja alakäsitteiden alle. Esimerkiksi 7-11-vuotias lapsi osaa jaotella eläimet koti- ja villieläimiin. Minäkeskeisyys alkaa kadota ajattelusta, joten lapsen empatiakyky kehittyy ja hän pystyy asettumaan toisen henkilön rooliin.

3.1.2 Ajattelun ja käsityksien kehittyminen

”Ajattelu kehittyy aina suhteessa sisältöön, joka vuorostaan muodostuu eri elämyksistä ja kokemuksista. Kysymykseen, mitä latenssi- ja esipuberteettilapset ajattelevat, voidaan siten vastata: kaikkea, mikä tavalla tai toisella joutuu heidän pohdintansa kohteeksi. Tämä tietysti vaihtelee eri lapsilla, samoin eri aikoina.” (Rödstam 1992, 37.) Yleisesti oletetaan, että 7-12-vuotiaat ajattelevat melko paljon samoja asioita kuin teini-ikäiset ja aikuiset, mutta eri tavalla: he ajattelevat vähemmän tilannesidonnaisesti verrattuna nuorempiin lapsiin. Ajattelu alkaa muodostua loogisemmaksi, realistisemmaksi ja johdonmukaisemmaksi, ja lapsi hyödyntää oppimiaan käsitteitä ja järjestystä ajattelussaan. Loogisen ajattelun soveltaminen erilaisissa tilanteissa ja ongelmissa kasvavaa huomattavasti 7-12-vuoden ikäisillä lapsilla, joka voidaan havaita esimerkiksi lukemis- ja kielitaidon parantumisena. Latenssilapset ymmärtävät jo paremmin syy- ja seuraus-suhteen, samankaltaisuuden ja suhteellisuuden merkityksen. (Rödstam 1992, 38-41.)

Olen ottanut 7-12-vuotiaiden lasten loogisen päättelykyvyn kehittymisen huomioon ruokaohjeiden kirjoitustyyliin, että teksti olisi mahdollisimman yksinkertaista tehdessäni ruokaohjekirjasen ruokaohjeita. Ohjeet ovat monivaiheisia, jotta lapsi voi helposti seurata tarkkaan, mitä missäkin vaiheessa täytyy tehdä. 7-12-vuotiaat lapset haluavat oppia itse tekemällä ja ratkovat eteensä tulevia ongelmia, joita voi myös muodostua ruoanlaiton yhteydessä. Koska heidän looginen päättelykykynsä on kehittynyt, oletan, että he pystyvät seuraamaan ohjeita ja toimimaan niiden mukaan johdonmukaisesti.

Rödstamin (1992, 39-40) mukaan latenssilasten ajatustoiminnot tapahtuvat yhteydessä heidän muihin toimintoihinsa. Lasten ajattelu on enemmän tosiasioihin kuin abstrakteihin asioihin suuntautuvaa, koska he haluavat palavasti oppia lisää ja löytää konkreettisen ratkaisun pohtimaansa pulmaan.

3.1.3 Sosiaalisten- ja yhteistyötaitojen kehittyminen

Brotherus ym. (1999, 61) toteavat, että lapsen saamat kokemukset linkittyvät ympärillä oleviin ihmisiin. Nämä kokemukset kehittävät lapsen sosiaalisia taitoja, sillä ihmisen sosiaalinen ympäristö vaikuttaa siihen, miten ihminen ajattelee. Nurmira ym. (2009, 62) mukaan taas 7-12 vuoden iässä lapset oppivat ajattelevaan asioista toisten kannalta ja ottamaan enemmän muiden ihmisten mielipiteet ja tunteet huomioon. 7-vuotias on keskimäärin vielä melko itsekäs ja osoittaa mieltään hyökkäävällä asenteella. Noin 9-10-vuotias lapsi hallitsee tunteensa jo paremmin ja osoittaa epäitsekkyyttä käytöksellään. Tämän ikäiset purkavat negatiiviset tunteensa mm. murjottamalla. Usein he myös puolustavat tekojaan mieluummin kuin ovat hyökkääviä. Vastuuntunto ja huolenpito muista lisääntyvät merkittävästi.

Nurmira ym. (2009, 62) mukaan ”koulukypsyys tarkoittaa lapsen valmiutta selviytyä niistä fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista vaatimuksista, joita koulunkäynti edellyttää.”. Kouluikäisen lapsen täytyy oppia omaksumaan kouluympäristössä vallalla olevat kiellot, rajoitukset ja säännöt. Lapsen kärsivällisyys ja pettymysten kohtaaminen kehittyvät, kun aina ei voi olla joka paikassa ensimmäinen, paras ja eniten huomiota saava. Kouluikäinen lapsi on usein epävarma ja arka itseensä kohdistuvasta kritiikistä. Alle kouluikäisenä lasten pelot ovat enemmän konkreettisia kuin abstrakteja, mutta peruskoulun aloittaessa pelot muuttuvat sosiaalisten tilanteiden peloksi, joita ovat esim. muiden edessä esiintyminen tai kritiikin saanti. (Nurmira ym. 2009, 62.)

Kouluikäisten lasten ryhmäytyminen on yleistä: kaveripiirit alkavat muodostua ja lapset kokevat, että ”se oma ryhmä”, johon he itse kuuluvat, on muita parempi. Kaveriryhmissä opetellaan sosiaalisia taitoja. Ryhmien ulkopuolelle jääminen saattaa pahimmassa tapauksessa eristää lapsen, jolloin hän tuntee yksinäisyyttä ja riittämättömyyttä. (Nurmira ym. 2009, 62-64.) Sosiaalisten taitojen oppimiseksi ryhmässä toimiminen on ensisijaisen tärkeää, jotta lapsi oppii näkemään oman

merkityksensä ryhmässä sekä toimimaan tasa-arvoisesti muita kohtaan. Brotheruksen ym. (1999, 63-64) mukaan ryhmä on yksilölle yksi keskeisimmistä itsetuntemuksen lisäämisen välineistä. Kun lapsi saa palautetta omasta toiminnastaan ryhmän muilta jäseniltä, kehittyy lapsen itsetunto sekä tietoisuus omasta itsestä ryhmän jäsenenä.

Latenssilapset harrastavat mieluusti ryhmissä erilaisia asioita, sillä kavereiden merkitys kasvaa selkeästi ja me-hengen kokeminen tuottaa heille mielihyvää; vanhemmat alkavat samalla jäädä ns. taka-alalle. Lapsen itsetunto kehittyy ja muokkautuu sen mukaan, kuinka hän pärjää ikätovereidensa kanssa; jokainen lapsi hakee ryhmästä hyväksyntää. (Jarasto & Sinervo 1998, 43-44.) Osallistuminen ryhmässä harrastustoimintaan antaa lapselle lisää kokemuksia, onnistumisen tunnetta, pitää yllä kaveruussuhteita ja kehittää lapsen yhteistyötaitoja sekä toimintakykyä, joka taas edesauttaa persoonan kehittymistä. Yksilöllisyyden ja yhteisöllisyyden kehittyminen seuraavat tiiviisti toinen toistaan. Aikuisen merkitys kehityksen ohjailussa ja uusien asioiden opettamisessa on merkittävä, sillä kehitys, oppiminen ja tiedon omaksuminen tapahtuvat prosesseina. (Brotherus ym. 1999, 64.) Savonlinnan 4H-yhdistys hyödyntää Makuja ja murusia maailmalta -ruokaohjekirjasta mm. kokkikerhoissaan, joissa lapset pääsevät osallistumaan heille mieluisaan harrastetoimintaan. Kuten Brotherus, Hytönen ja Krokfors toteavat, lasten yhteisöllisyyden tunne ja yhdessä tekeminen harrastetoiminnassa antavat lapselle onnistumisen tunteita ja kehittävät yhteistyökykytaitoja. Opinnäytetyöni ruokaohjekirjanen on luomassa lapsille yhteisiä ns. haasteita, jotka heidän tulee yhdessä ratkoa. Se on siis osana lasten yhteistyötaitojen kehittymisessä.

Harrastetoiminta ryhmässä antaa lapselle arvokkaan ja merkityksellisen olon: lapsi tuntee olevansa osa isompaa joukkoa ja hänen toimintansa on ryhmän tavoitteen saavuttamiseksi tärkeää. Brotheruksen ym. (1999, 59) käsityksen mukaan sosiaalisen kontrollin perustana on työ, jota tehdään yhteisvastuullisesti; kun jokainen ryhmän jäsen osallistuu yhteisen työn tai toiminnan suorittamiseen, on jokaisella jäsenellä myös vastuu saattaa työ yhteistyöllä loppuun.

3.1.4 Visuaalisuuden ja kuvien merkitys

Ihminen käyttää kaikkia aistejaan ottaessaan informaatiota vastaan. Kaikesta tulevasta tiedosta 70 % rekisteröityy näköaistin kautta, kun taas kuuloaistin välityksellä vain 16 %. Visuaalinen, auditiivinen ja kinesteettinen ovat kolme eri tapaa, joiden avulla ihminen voi tulkita ja ymmärtää informaatiota. Visuaalinen henkilö ottaa informaatiota vastaan silmillään: hän katsoo ja havainnoi asioita ja ympäristöä, mutta pystyy myös ottamaan tietoa vastaan hyödyntäen kuvia ajattelussaan. Auditiivinen ihminen käsittelee tietoa kuultujen äänten avulla ja kinesteettinen henkilö rekisteröi tiedon parhaiten, kun saa tiedon toimintaan yhdistettynä. (Immonen 2013.)

Immosen (2013) mukaan kuva voi toimia lapsille mielenkiinnon herättäjänä ja niiden avulla voidaan välittää tunnetiloja ja sanatonta viestintää. Kuva konkretisoi lapselle esim. hahmon koon ja tuo esteettisiä elämyksiä. Lapsi voi pysähtyä omaan tahtiinsa tutkimaan kuvia ja etsimään niistä yksityiskohtia. Kuva on tärkeä lapselle, sillä esteettisyydellään se vaikuttaa tunnelman muodostumiseen. Tätä tunnelman luomista kuvien kautta olen pyrkinyt hyödyntämään ruokaohjekirjasen kuvitusten teossa. Halusin luoda kuvista lapsille sopivia, iloisia, värikkäitä ja positiivisia tunteita herättäviä.

3.2 Lasten ruokatottumusten kehittyminen

Opinnäytetyöni kohderyhmänä olivat 7–11-vuotiaat lapset. Olen kuitenkin ottanut selvää myös pienempien lasten ruokatottumusten kehitymisestä, jotta ymmärtäisin, millä tavoin ihmisen makumieltymykset ja tottumukset muokkautuvat iän mukana ja kuinka helppoa tai haastavaa lapselle on kokeilla uusia, outojakin makuja ja ruoka-aineita, joita myös ruokaohjekirjasestani löytyy.

Koska pienellä lapsella ei ole valmiiksi olemassa vaistoa, joka ohjaisi häntä syömään monipuolisesti ja terveellisesti, ovat vanhemmat ja muut aikuiset vastuussa lapsen makumaailman ja ruokatottumusten kehitymisestä. Jos lapselle annetaan vapaus valita omat ruokansa, hän syö mieluiten tuttuja ja turvallisia ruokia. Jotta lapsi alkaisi pitää uudesta ruoasta tai mausta, tarvitaan siihen keskimäärin 10–15 maistamiskertaa. Vanhemmat ja muut aikuiset vaikuttavat omilla valinnoillaan ja käyttäytymisellään lapsen tapaan reagoida ruokaan, uusiin makuihin ja ylipäätään ateriointihetkeen; jos

esimerkiksi vanhemmat eivät syö mieluusti kasviksia, ei lapsikaan niitä luultavimmin syö. (Ihanainen ym. 2008, 67.)

Noin 2–3-vuotiailla lapsilla epäily ja pelko uusia ruokia kohtaan (neofobia) on vahvimmillaan. Jo vastasyntyneet lapset torjuvat happaman ja karvaan maun, mutta ovat mieltyneitä makeaan. Rasvaiseen ja suolaiseen ruokaan makutottumukset kehittyvät vähitellen; kyky aistia suolaisuus kehittyy puolen vuoden ikään mennessä. Uusia ruoka-aineita kannattaa tarjota yhdessä lapselle jo tutun ja turvallisen maun kanssa samaan aikaan, jotta lapsi mieltäisi uuden maun helpommin miellyttäväksi. (Koistinen & Ruhanen 2008, 8.)

Koistisen ja Ruhasen (2008, 12, 23) mukaan lasten on tärkeää oppia tuntemaan omat aistinsa ja kuinka ne toimivat eri tilanteissa. Kaikki aistit vaikuttavat pitkäaikaisesti ruokaan liittyvien kokemusten syntyyn. Esimerkiksi jonkin tietyn ruoan tuoksu voi laukaista positiivisen tai negatiivisen muistikuvan/muiston ruoasta. Muistikuva voi usein liittyä joihinkin henkilöihin, olla sidoksissa tiettyyn paikkaan ja aikaan (esim. joulu mummolassa) jne. Lapset oppivat jo varhain yhdistelemään tiettyjä tuoksua eri asioihin ja tilanteisiin: esimerkiksi kesälomaan, jouluun, tuttuihin paikkoihin ja ihmisiin. Hajuaisti toimii myös varoitusmerkkinä pilaantuneesta ruoasta.

Lapsen makutottumusten kehittymistä voi edesauttaa perheen yhteisillä, säännöllisillä ateriointiajoilla ruokapöydässä. Ruokailutilanteiden tulisi olla myönteisiä ja mahdollisimman rauhallisia. Vanhemmat/aikuiset ovat vastuussa tarjoiltavista ruoista: lapsi saa valita esillä olevista vaihtoehdoista, mitä aikoo syödä (lapsen kykyjen mukaan). Lapsi alkaa opetella ottamaan itse sopivan määrän ruokaa lautaselleen, mutta vanhemmat voivat tukea lasta määrän arvioinnissa. Lapsen voi opettaa maistelemaan rohkeasti eri ruokia pieninä annoksina: jos ruoka ei kertakaikkiaan maistu, sen voi jättää syömättä. On tärkeää, että lapselle tarjotaan usein erilaisia uusia ruokia ja että vanhemmat näyttävät itse mallia syömällä samoja ruokia. (Ihanainen ym. 2008, 67.)

3.2.1 Sapere-menetelmä

Ranskalainen kemisti-etnologi Jacques Puisais on kehittänyt Sapere-menetelmän. Menetelmä perustuu aistikokemuksiin (esim. ruoka-aineiden maisteluun, haisteluun,

kosketteluun ja niiden tutkimiseen eri tavoin) ja siihen, miten merkittäviä aistikokemukset ovat ruokailutottumusten oppimisessa sekä uusiin ruokiin tutustumisessa. Sapere-menetelmää voidaan käyttää varhaiskasvatuksen eri tahoilla kehittämään lasten ruoka- ja makutottumuksia. Pääpainona Sapere-menetelmässä on tutkiva oppiminen ja asioiden kokeileminen itse. Se korostaa ja rohkaisee lapsia ilmaisemaan itse omia mielipiteitään erilaisista ruoista ja ruoka-aineista; kaikki mielipiteet ja aistikokemukset ovat hyväksyttäviä, eikä niitä tuomita. Lapsia ei myöskään pakoteta maistamaan mitään ruoka-ainetta. Päämateriaalina Sapere-menetelmässä ovat elintarvikkeet: raaka-aineet, ruoka-aineet ja valmiit ruoat. Menetelmässä hyödynnetään ruoanvalmistus- ja ruokailuvälineitä. Sapere-menetelmän hyödyntämiseen ei tarvita erityisiä ruoanvalmistus- tai tutkimusvälineitä vaan tavalliset kotikeittiön välineet soveltuvat siihen hyvin. Kasvattajalla ei tarvitse olla ruoanvalmistukseen liittyvää ammattitutkintoa. (Koistinen & Ruhanen 2008, 7, 9.)

Suomessa Sapere-menetelmää on mm. kokeiltu Jyväskylässä 2004-2005 ravitsemuskasvatushankkeessa ”Salapoliisi Sapere ja KoeKeittiö”. Mukana olivat Jyväskylän kaupungin Pohjanlammen, Kotipesän, Taikalampun ja Pupuhuhdan päiväkodit ja näiden päiväkotien perhepäiväivähoitajat sekä Pupuhuhdan perhepuisto. Hankkeen toteutuksessa oli mukana noin 60 työntekijää. Kohderyhmänä oli arviolta 250 lasta perheineen ja kokeiluun osallistuvat lapset olivat iältään 1-7-vuotiaita. (Koistinen & Ruhanen 2008, 5.) ” Hankkeesta saadut kokemukset olivat sekä vanhempien että työntekijöiden näkökulmasta myönteisiä ja hyvin samansuuntaisia:

- lasten kasvien ja hedelmien syöminen lisääntyi ja monipuolistui
- ruoan menekki kasvoi päiväkodeissa
- lapset rohkaistuivat maistelemaan heille ennestään vieraampia ruokia
- lapset osallistuivat innolla ruoanvalmistukseen ja oppivat taitaviksi työvälineiden käyttäjiksi – myös kaikkein pienimmät
- kun lapset saavat itse tehdä ruokaa, he söivät selvästi paremmin sekä monipuolisemmin
- toisten lasten kannustava esimerkki ruokailussa rohkaisi ennakkoluuloisempia syöjiä maistelemaan enemmän
- vanhempien mielestä lapset olivat kotona halukkaampia ja rohkeampia maistelemaan ruokia ja osallistuivat sekä pyysivät päästä mukaan ruoanvalmistukseen. ” (Koistinen & Ruhanen 2008, 9.)

Koistinen ja Ruhanen (2008, 17, 39) toteavat, että Sapere-hankkeen kokemukset osoittivat myös sen, että jo pienetkin lapset oppivat käyttämään keittiön työvälineitä (esim. juuresveitsiä pilkkomiseen ja paloitteluun). Heidän mukaansa lapset osallistuivat mielellään ruoanvalmistukseen. Marjojen kerääminen yhteiseen astiaan marjaretkellä sai aikaan kollektiivisen onnistumisen tunteen yhdessä tekemällä. Menetelmällä havaittiin olevan myös myönteistä vaikutusta lapsen itsetunnon kehittymiseen.

3.2.2 Ruokailu Suomessa

Opinnäytetyöni tuotos käsittelee vieraiden maiden ruokia/ruokakulttuuria, mutta se ei tarkoita sitä, etteikö mm. suomalaista lautasmallia voisi noudattaa aterioidessa ruokaohjekirjaseni ruokia. Sen vuoksi sivuan myös sitä, mitä ruokailu on Suomessa.

Suomalaisessa ruoankäytössä katsotaan olevan samankaltaisuuksia Norjan ja Ruotsin kanssa: kaikki kolme maata käyttävät runsaasti maitovalmisteita, mutta muihin EU-maihin verrattuna vähemmän kasviksia ja lihaa. Pohjoismaissa kahvinkulutus on kuitenkin maailman suurinta. Ruokakulttuuri on Suomessa yhä useammin muuttuva uusien ruokatrendien ansiosta. (Ihanainen ym. 2008, 16.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on luonut suomalaiset ravitsemussuositukset, joiden tarkoituksena on ohjata ihmisiä kehittämään omia ruokatottumuksiaan niin, että ne edistävät terveyttä sekä ehkäisevät sairauksia. Suomalaisten ruokatottumukset ovat muuttuneet viime vuosikymmenten aikana entistä positiivisempaan suuntaan; mm. rasvan ja suolan käyttö on vähentynyt ja kasvien käyttö taas puolestaan lisääntynyt. Ravitsemussuosituksen mukaisen ruokavalion havainnollistamiseen käytetään ruokakolmiota/-pyramidia ja ruokaympyrää. Suomalaisten ravitsemuksen parantamisen ja terveyden ylläpitämisen tavoitteet ovat:

- energian saannin ja kulutuksen tasapainottaminen
- tasapainoinen ja riittävä ravintoaineiden saanti
- kuitupitoisten hiilihydraattien saannin lisääminen
- puhdistettujen sokereiden saannin vähentäminen
- kovan rasvan saannin vähentäminen ja osittainen korvaaminen pehmeillä rasvoilla
- suolan saannin vähentäminen
- alkoholin kulutuksen pitäminen kohtuullisena (Ihanainen ym. 2008, 19.)

Kouluissa lapsille neuvotaan terveellisen aterian kokoamista Valtion ravitsemisneuvottelukunnan laatiman lautasmallin avulla. Lautasmallissa puolet lautasesta täytetään kasviksilla (salaateilla, raasteilla tai kypsennetyillä kasviksilla), neljäsosa perunalla, pastalla tai riisillä ja viimeinen neljännes liha-tai kalaruoalla. Ateriaan kuuluu leipä, jonka päällä on ohuelti kasvisrasvavevitettä. Ruokajuomana on vesi, maito tai rasvaton piimä. Jälkiruokana oleva marja-tai hedelmäjälikiruoka tai maitovalmiste voidaan nauttia myös erillisenä välipalana. (Ihanainen ym. 2008, 20.)

3.3 Ruokakulttuurit

Käsittelen opinnäytetyössäni valittujen maiden/maanosien ruokakulttuurien tunnistettavia ominaispiirteitä, sillä toteutin ruokaohjekirjaseen tulevien reseptien valinnan ne huomioiden. Ajatuksena on ollut valita kirjaseen ohjeita, jotka edustavat makumaailmoiltaan hyvin kohdemaiden/maanosien ruokakulttuureja ja jotka ovat lisäksi helposti toteutettavissa. Pyrin tekemään monipuolisia valintoja, jotta ohjeiden joukossa on sekä salaatteja ja pääruokia että makeita jälkiruokia ja leivoksia.

3.3.1 Intia

Intialaisessa keittiössä käytetään paljon erilaisia tuoreita mausteita, esim. jeeraa (juustokuminaa), kardemummaa, pippureita, currya, chiliä ja korianteria. Mausteita pidetäänkin intialaisen ruoanvalmistuksen ytimenä. Mausteet kypsennetään ennen kasviksia ja lihaa, jotta niistä saadaan paremmin vapautettua aromit; kypsentaminen ei saa kestää kuitenkaan liian kauaa, jottei mausteiden maku muutu kitkeräksi. (Kyle, Cathie 2005, 8–10.)

Mausteiden runsaan käytön lisäksi intialainen ruoka on useimmiten kasvispainotteista, sillä 80% maan väestöstä on kasvissyöjiä. Ruokakulttuuriin vaikuttavat uskonnot (eniten hindulaisuus ja islam) erilaisten rajoitusten ja tottumusten muodossa. Ruoan lisänä käytetään paljon erilaisia kastikkeita ja kasviksista tehtyä pikkelssiä, raitaa tai hilloketta. Riisi ja naan-leipä kuuluvat usein ateriaan. (Kyle, Cathie 2005, 8–10.)

Valitsin Intian ruokaohjeiksi mm. naan-leivän ja curry-ruokana jauheliha-herne-curryn. Kuvituskuvassa apina valmistaa riisiruokaa eläinystäviensä kanssa. Vieressä on myös tarjolla naan-leipää (Liite 1, sivu 2).

3.3.2 Thaimaa

Thaimaalainen ruoka on helposti valmistettavaa ja terveellistä. Maan ilmasto on trooppinen, joten hedelmiä ja kukkia on käytettävissä runsaasti. Thaimaalainen ruoka on tasapainoisesti maustettua, niinkuin myös annosten värisommittelu ja rakenteiden harmonia. Ruokakulttuuri on saanut vaikutteita Kiinasta ja Intiasta. Raaka-aineina ovat esim. riisi, nuudeli, kookos, hedelmät, kasvikset, kala, lime, chili, korianteri, inkivääri, tofu, thaibasilika, sitruunaruoho, kalakastike ja soijakastike. Ominaisin ruoanvalmistustapa on vokkaus. (Chan 2003, 8-9.)

Valitsemisani ohjeissa on raaka-aineina mm. riisiä, kanaa, kookosta, chiliä, limeä ja mangoa. Myös kuvituskuvassa thaimaalaisen veneen nokassa istuva apina pitää mangoa kädessään ja tarjoaa sitä meressä uiskentelevalle delfiinille (Kuva 6.).

3.3.3 Meksiko

Meksikolainen keittiö on värikäs ja ainutlaatuinen fuusiokeittiö; sen ruokakulttuuri on muodostunut monien eri kulttuurien vaikutteiden avulla. Meksikolaisen ruokakulttuurin juuret ovat intiaanikulttuureissa: vaikutuksia on tullut atsteekki-, sapoteekki-, tolteekki- ja mayakansojen kulttuureista. Myöhemmin se sai vaikutteita Espanjasta sekä muista eurooppalaiskulttuureista. Meksikolainen ruoka on värikästä, maukasta, täyteläistä ja tulista. Lihoja kypsytetään pitkään ja eri chili- ja paprikalajikkeita käytetään runsaasti. Erilaiset tahnat ja kastikkeet sekä riisi ja pavut kuuluvat olennaisena osana ruokiin. Tunnetuimmat meksikolaiset ruoat ovat tortillat ja tacot (Jeavons 2009, 4-5.)

Valitsemisani ruokaohjeissa on käytetty mm. maissia, paprikaa, chiliä, papuja ja lihaa. Meksiko-kuvassa (joka on myös kirjasen kansikuva) lisko syö tortilloja ja vasemmassa alakulmassa pilkistää taco-sipsipussi (Kuva 3.).

3.3.4 Kiina

Kiinassa riisi on tärkein elintarvike. Kasvisten runsas käyttö, hapanimelä kastike liha-kasvisruokien lisänä sekä erilaiset keitot ovat länsimaalaisille tuttuja kiinalaiseen keittiöön liittyviä asioita. Kiinalaisessa ruokakulttuurissa yhdistellään taitavasti mietoja ja voimakkaita makuja keskenään, samoin kuin kuumia ja kylmiä ruokia. Makujen harmonisuus on erityisen tärkeää. Ruoanvalmistuksen erikoisuudet ja yksinkertainen hienostuneisuus ovat kehittyneet vuosituhansien saatossa. Kulinaariset perinteet ovat peruja keisarillisesta keittiöstä asti. Uskonnot ja filosofiat (mm. taolaisuus ja kungfutselaisuus) ovat vaikuttaneet osin Kiinan keittiöön; ihmisten elämäntapa, jossa iloitaan yksinkertaisista asioista ja pyritään rauhaan, onnellisuuteen, terveellisyteen ja pitkään ikään, näkyy ruoka-ainevalinnoissa. Ruoasta halutaan iloa kaikille aisteille. Kiinalainen ruoka on hieman erilaista maan eri osissa mm. elinolojen ja erilaisten ilmastojen vuoksi. Uusia vaikutteita (ruoka-aineita, mausteita yms.) on tullut ensimmäiseksi satamakaupunki Shanghain kautta (Liimatainen & Riipi 2001, 56-59.)

Kirjasen ohjeissa on wokkiruokia sekä makeat, maapähkinöillä täytetyt kuukakut. Kiinan kuvituskuvaan halusin pandan ja jakin lisäksi lohikäärmeen, koska se on tärkeä hahmo kiinalaisessa kulttuurissa. Kuvassa pandaäiti ja jakki nauttivat teestä illan hämärtyessä (Kuva 5.).

3.3.5 Italia

Italialainen ruoka on erittäin suosittua ympäri maailman. Tunnetuimpia ruokia ovat pizzat, erilaiset pastaruokat ja risotot, sekä erilaisilla yrteillä ja muilla lisukkeilla maustettu focaccia-leipä. Ruoka-aineina käytetään mm. tomaatteja, oliiveja, erilaisia juustoja, pestoa, yrttejä ja kinkkuja (mm. parmankinkkua). Italialaiset rakastavat itse hyvää ruokaa ja heille yhdessä perheen kanssa nautittu päivällinen on päivän kohokohta. Italialainen ruoka on rentoa, kotoisaa ja vaivatonta valmistaa. Viiniä ja leipää on aina tarjolla aterian yhteydessä. Aamiaiseksi italialaiset syövät keksejä tai voisarvea muistuttavia brioches. Suodatinkahvin sijaan he juovat aamuisin espressoa tai cappuccinoa. (Filippelli 2010, 8-11.)

Halusin kirjasen Italia-osioon ehdottomasti pastaa sekä pitsaa, koska ne ovat niin tyypillisiä italialaisia ruokia. Makua ruokiin ovat antamassa mm. oregano, basilika ja mozzarella-juusto. Kuvituskuvassa koirat nauttivat iloisesti yhdessä isosta pitsasta tunnelmallisesti kynttilän valossa. Tomaattitortut koristavat kuvan vasenta yläkulmaa ja oikealla alhaalla näkyy basilikan lehtiä. (Liite 1, sivu 5.)

3.3.6 Kreikka

Kreikkalaiset vaativat laadukkaita tuotteita ja raaka-aineita ruoanlaittoon. Ruokakulttuurin perinteen juuret ovat antiikin ajan Kreikassa. Vihanneksia, mereneläviä, lihaa, oliiveja ja oliiviöljyä käytetään usein. Tärkeitä ruoka-aineita ovat myös munakoisot, fetajuustot, viinit, tomaatit ja yrtit. Kirjasen Kreikka-osioon valitsin sellaisia ohjeita, joissa on käytetty edellämainittuja raaka-aineita. Kuvituskuvassa (Kuva 4.) turistilampaat ihastelevat Kreikan maisemia ja napostelevat oliiveja. Koska maasto on kuivaa ja kukkulaista ja luonto karua, on myös sato niukkaa ja yksipuolista. Vaikka ruokavalio koostuu pienestä määrästä erilaisia ruoka-aineita, eivät ruokalajit ja –tyypit ole yksipuolisia: kreikkalaiset käyttävät paljon kekseliäisyyttä ruoanvalmistuksessa. Ruokalajien määrän ja ruokailuaikojen suhteen Kreikassa ollaan hyvin vapaamuotoisia. Aamiaista ei syödä usein ollenkaan, ja päivällinen nautitaan myöhään illalla tai yöllä hyvässä seurassa. (Salaman 2008, 9–11.)

3.3.7 Yhdysvallat

Yhdysvalloissa vaikutteet ruokalajeihin ovat tulleet siirtolaisten mukana eri puolilta maailmaa. Esim. New Yorkissa on jopa omat kaupunginosansa eri kansallisuuksille, mm. italialaisten Little Italy ja kiinalaisten Chinatown, jotka ovat kuuluisimmat. Eri osavaltioissa on hieman erilaisia ruokia. Tyypillisiä ja tunnetuimmaksi tulleita yhdysvaltalaisia ruokia ovat paksut pannukakut, joita nautitaan vaahterasiirapin kera, hampurilaiset, grilliruoat, hummerit, paistit, hedelmäpiirakat, muffinssit, pannupitsat, kalkkuna, keksit, popcorn eli paukkumaissi, virvoitusjuomat sekä jäätelö. Kirjasen Yhdysvallat kohdasta löytyy melko tyypillisiä amerikkalaisia ruokaohjeita: mm. hampurilaiset, pannukakut ja suklaarae-kaurakeksit. Yhdysvalloissa ravintoloissa annoskoot ovat usein todella suuria ja pikaruogan syönti on yleistä. Jäätelölajien kirjo on suuri ja Coca-Cola on maan suosituin juoma. (Huhtala 1992, 111.)

Yhdysvallat-kuvituskuvassa on (eläinhahmoina) tarkoituksella Amerikan ”alkuperäiskansaa” (intiaanasuisia kojootteja) sekä stetsonipäinen biisoni, joka vesi kielellä odottaa saavansa hampurilaisen.

3.3.8 Väli- ja Etelä-Amerikka

Väli- ja Etelä-Amerikan keittiöt ovat saaneet vaikutteita muista maista ja ruoat vaihtelevat eri puolilla maanosia. Jo kauan ennen eurooppalaisten valloittajien saapumista Etelä-Amerikan alkuperäiskansat osasivat hyödyntää monipuolisesti ravinnoksi erilaisia kasveja. Euroopasta, varsinkin Espanjasta, Italiasta ja Portugalista, tuli paljon vaikutteita ruokakulttuuriin. Myös Aasiasta ja Afrikasta saapui uusia ruoanvalmistusmenetelmiä ja raaka-aineita rikastuttamaan sitä. Etelä-Amerikkalaisessa keittiössä käytetään paljon mm. papuja, maissia, perunoita, bataattia, avokadoja, kaakaota, eksoottisia hedelmiä ja pippureita. (Blazes 2013.)

Karibialaiselle ruokakulttuurille ominaista on runsas värikkäiden, eksoottisten hedelmien, merenelävien sekä vahvojen mausteiden käyttö. Myös kookosta käytetään paljon tuomaan makeutta ruokiin. Ruokien esillelaitto on värikästä, iloista ja räiskyvää. Ruoka syödään nautiskellen, iloisesti ja kiireettä. Väestön arkiruokaa ovat pataruoat, joihin käytetään esim. jamssia, tomaatteja, chiliä, banaania ja maissia. (Keittotaito 2013.)

Kuubassa tärkeimmät arkiset elintarvikkeet ovat riisi ja pavut sekä sitrushedelmät. Riisin sekaan lisätään myös mm. sianlihaa, äyriäisiä tai kalaa. Kala syödään useimmiten paistettuna ja sen seurana tarjoillaan Mojo-valkosipulikastiketta. Salaattia syödään aterian lisukkeena myös usein. Aterian lopuksi kuubalaiset nauttivat vahvaa, tummaa kahvia. (Suomi-Kuuba-seura 2013.)

Ruokaohjekirjasen Väli- ja Etelä-Amerikka-osioon valitsin ruokaohjeita Kuubasta, Argentiinasta, Jamaikalta ja Barbadoselta. Monet ohjeista ovat hedelmäisiä. Piirroskuvassa halusin tuoda esiin etelä- ja väliamerikkalaisen rennon elämäntyylin: laama nauttii riippukeinussa kookosmaidosta ja hedelmistä, ja muut eläimet tanssivat ja uivat rannalla (Kuva 8.).

3.3.9 Afrikka

Afrikassa ihmiset hyödyntävät ruoaksi kaiken sen, mitä on saatavilla. Elinolot, ilmasto ja ruoan saatavuus vaikuttavat ruokavalintoihin. Ruoka syödään perinteisesti oikealla kädellä ilman ruokaottimia. Puurot, keitot ja vellit ovat yleisiä arkiruokia (esim. maissikeitto). Couscous, jamssi, hirssi, bataatti, durumvehnä, pavut, maapähkinät, jauhobanaanit, tomaatit, riisi ja kana kuuluvat olennaisesti afrikkalaiseen keittiöön. Vaikutteita ruokakulttuuriin on tullut mm. Euroopasta ja Aasiasta. Ruoat maustetaan harissa-nimisellä mausteseoksella, joka sisältää juustokuminaa, chiliä, oliiviöljyä ja valkosipulia. Se on pohjoisafrikkalaisten ruokien yleisimmin käytetty mauste. Läntisessä Afrikassa ruoat ovat tulisempia ja sisältävät usein tomaatteja, chiliä ja sipulia. (Vepsä 2001.)

Riisiä pähkinävoissa, kookoskanaa sekä egyptiläiset pikkuleivät ovat muunmuassa valittuja ohjeita Makuja ja murusia maailmalta -ruokaohjekirjaseen. Ohjeet ovat eri puolilta Afrikan mannerta: Zimbabwesta, Tansaniasta, Madagaskarista ja Egyptistä. Tein kuvituskuvaksi kuitenkin Afrikan savannia sen eläimineen, koska se tuo lapsille ensimmäisenä vahvasti mieleen Afrikan.

3.3.10 Japani

Japanissa ruoan on tarkoitus tuottaa hyvää oloa; ruoka on terveellistä, vähärasvaista, maukasta ja kaunista – ruoan esillelaitto on kuin taidetta. Esteettisyys on japanilaisille yhtä tärkeää kuin se, miltä ruoka maistuu, joten esillelaittoon uhrataan paljon aikaa ja sen eteen nähdään vaivaa. Monimutkaisissa teeseremonioissa täydellisen esteettisyyden tavoittelu on viety äärimmäisyyksiin. Raaka-aineina käytetään hyvin paljon ja monipuolisesti kasviksia, kalaa ja muita mereneläviä sekä merilevää ja soijakastiketta. Ruoka on mauiltaan yksinkertaista ja vähämausteista: tarkoituksena on tuoda esille ruoka-aineiden omat maut eikä peittää niitä. Japanilaiset arvostavat laadukkaita ja tuoreita raaka-aineita. Aterialla on esillä samaan aikaan useita eri ruokalajeja, jotka tarjoillaan omista tarjoiluastioistaan ja niitä syödään samanaikaisesti. Aterialla on juomana usein sakea ja vihreää teetä. Riisi ja nuudelit ovat yleisimmät lisukkeet. Sushi ja misokeitto ovat tunnettuja japanilaisia ruokia. (Keittotaito 2012.)

Kirjasen Japani-osioon valitsin ehdottomasti sushi-ohjeen, sillä se on yksi tunnetuimmista japanilaisista ruoista. Koska japanilaiset syövät paljon kalaa ja muita mereneläviä, halusin kalaa sisältäviä ohjeita Japani-osioon kirjaseen: sushi-ohjeen lisäksi kirjasessa on myös turskapihvien ruokaohje. Kuvituskuvaan (Kuva 7.) olen yrittänyt saada japanilaisen estetiikan tunnelman; kauniin kissageishan, kukkivan kirsikkapuun ja lumihuippuisen vuoren taustalle. Japaninmaki-apina ja orava syövät kuvassa sushia ja juovat vihreää teetä, kuten Japanissa on ruoan kanssa tapana.

3.3.11 Ranska

Ranskalainen keittiö on korkeasti arvostettu ympäri maailman; se on kulinaarinen ja hienostunut. Lisäksi Ranska on monipuolinen viinien maa. Ruoka ja ruoanlaitto ovat ranskalaisille tärkeää, laadusta puhumattakaan. Ruokailuhetkeen liittyy aina alkuruoka, pääruoka ja jälkiruoka. Ranskalaiset eivät syö isoa aamiaista, vain esim. kupin kahvia ja croissantin eli voisarven. Tunnettuja ranskalaisia ruokia ja ruoka-aineita ovat mm. patongit, sipulikeitto, ratatouille, hedelmätortut, etanat, liharuoat, yrtit ja kahviuomat. (Keittotaito 2013.) Kirjasen ohjeissa on mm. ratatouille ja sipulikeitto. Kuvituskuvassa on esillä Ranskan taiteellisuus ja romanttisuus; taiteilijahiiri maalaa Pariisi-näkymää. Vieressä neitihiiri nauttii kahvia ranskalaisen kahvilan edustalla.

3.3.12 Sveitsi & Itävalta

Sveitsi on tunnettu laadukkaasta suklaasta (maitosuklaa), viineistä, röstiperunoista, juustoista ja fonduesta. Juustolajeista tunnetuimpia sveitsiläisiä ovat emmental ja gruyère. Myös mysli on alkuaan Sveitsistä. Sveitsiläinen ruokakulttuuri on sekoitus Italian, Saksan ja Ranskan ruokakulttuureja. (Matkaopas.info 2013.) Kirjasessa on ohjeena sveitsiläinen juustosalaatti, jossa voi käyttää emmental- tai gryere-juustoa. Itävalta on tunnettu kahvilakulttuuristaan ja monenlaisista makeista leivoksista, kuten maailmankuulusta suklaisesta sacher-kakusta ja apfelstrudel-omenaleivoksista. Myös wieninleike on yksi tunnetuimmista ruoista. Itävalta on saanut myös vaikutteita ruokakulttuuriinsa naapurimailtaan, mutta se on muokannut ja kehitellyt ruokia omannäköisiksi. (Lempiäinen 2013.) Helpompi versio sacherkakusta on ruokaohjekirjaseen valittu ohje sacherleivokset. Kuvituskuvassakin eläimet nauttivat sacherkakkua jylhissä alppimaisemissa (Liite 1, sivu 4.).

3.3.13 Venäjä

Venäläisen keittiön alkujuuret ovat 1700-luvulla, jolloin tsaari ja muut ylemmässä virassa olevat henkilöt hankkivat itselleen huippukokkeja Euroopasta, mm. Ranskasta. Ortodoksisuus vaikutti myös ruokakulttuurin kehittymiseen. Padat, keitot, piiraat ja puurot ovat tyypillisiä venäläisiä ruokia. Raaka-aineina käytetään mm. kaloja (esim. lohta ja sampea), kaviaaria, mätää, smetanaa, rahkaa, sieniä, suolakurkkuja, hapankaalia, omenaa, punajuurta, ruista ja tattaria. Leipäperinne on Venäjällä runsas. Teen juonti on osa venäläistä ruokakulttuuria. Sen kanssa syödään leivoksia ja erilaisia hilloja. Tunnettuja venäläisiä ruokia ovat mm. blinit, pelmenit, stroganov, lohipiiraat ja borssikeitto. (Elomaa 2007.) Venäjä-osiesta ruokaohjekirjasesta löytyy mm. nopeasti valmistettavat blinit ja borssikeitto. Kuvituskuvassa sirkuskarhu syö valtavaa blinikasaa smetanan ja mädin kera. Maatuskanuket katsovat karhun kanssa balettitanssija-oravan tanssiesitystä.

3.3.14 Iso-Britannia

Iso-Britannian ruokakulttuuri on saanut valtavasti vaikutteita siirtomaista. Ranskalainen keittotaito on ollut pitkään ruokakulttuurin perustana, ja se vaikuttaa voimakkaasti edelleen. Raaka-aineet ovat laadukkaita ja ruoat konstaitettomia. Klassikkoruokia ovat mm. lammaspaisti ja minttuhyytelö, paahtopaisti, Yorkshire-vanukkaat, fish and chips, skonssit, hedelmäkakku sekä jauheliha-perunasoselaatikko. Tuhti englantilainen aamiainen on ympäri maailmaa tunnettu. Siihen kuuluvat pekonit, paistetut munat, makkarat, valkoiset pavut, tomaatit, murot, hedelmät, paahtoleipää marmeladien ja hillojen kera jne. Englantilaiset juovat paljon teetä sekä tummia oluita. Mustan teen sekaan englantilaiset laittavat useimmiten maitoa tai/ja sitruunaa. (Saine-Laitinen 2011.)

Skonssit sekä fish & chips-ruoka löytyvät ohjeina kirjasesta. Piirroskuvassa kani syö fish & chips-annosta puistonpenkillä keskellä Lontoota.

4 RUOKAOHJEKIRJASEN TOTEUTUS

Toteutin Makuja ja murusia maailmalta -ruokaohjekirjasen itsenäisesti. Työ on projektinomainen, jonka eri osat olen eritellyt ideointi-, suunnittelu-, toteutus-, tuotoksen/tuotteen esittely- ja arviointivaiheeseen (Kuvio 1.). Aloitin loppuvuodesta 2012 opinnäytetyön aiheen hahmottelulla ja suunnittelulla. Aloitin suunnittelun ajatuskartan tekemisellä (Kuva 2.); listasin mieleen tulevia ajatuksia lasten ruokaohjekirjasen teosta ja poimin lopulta mielestäni oleelliset ja tarpeelliset ideat työhöni. Sain työn käyntiin vuoden 2013 alussa. Koko työn toteutuksen ajan minulla oli mielessäni selkeä kuva, millaisen kirjasen haluan olevan; monipuolisia ohjeita sisältävä ja kuvituskuviltaan niihin sopiva, iloisen oloinen teos. Pieniä muutoksia tuli prosessin aikana, mutta päätavoite pysyi mielessäni samana. Olin yhteydessä prosessin ajan toimeksiantajaorganisaation yhteyshenkilöiden kanssa pyytäen heiltä palautetta, kehittämisehdotuksia ja ideoita työhöni liittyen. Savonlinnan 4H-yhdistys toivoi, että kirjasen sivumääräksi tulisi n. 60-70 sivua. He antoivat minulle paljon vapauksia sekä ruokaohjeiden että kuvitusten tekoon ja valintaan, mutta toivoivat ruokaohjeisiin monipuolisuutta. Heidän toiminnassaan on ollut pinnalla kansainvälisyys, jonka vuoksi myös eri maiden ruoat ruokaohjekirjasen aihepiiriksi oli sopiva ja ajankohtainen.



KUVA 2. Ajatuskartta ruokaohjekirjasen prosessista

4.1 Taustatutkimus

Taustatutkimuksena opinnäytetyöhöni etsin tietoa asiakasryhmästä (n.7-11-vuotiaat lapset); sen ikäisten lasten psykologisten sekä sosiaalisten- ja yhteistyötaitojen kehittymisestä. Halusin olla tietoinen, missä kehitysvaiheessa sen ikäiset lapset ovat, jotta tunnen kohderyhmäni ja jotta osasin valita kirjaseen sen ikäisille lapsille sopivia ruokaohjeita heidän toimintaedellytyksiensä mukaan. Käsittelin myös lasten ruokatottumusten kehittymistä sekä kouluikäisten lasten ravinnon ja ruokailun merkitystä, jotta ymmärrän, millä perusteella lapsi tekee ruokavalintansa ja kuinka ihmisen maku- ja ruokailutottumukset kehittyvät iän myötä ja kuinka niihin voi vaikuttaa. Kuten teoriaosuudessa on mainittu, pieni lapsi esimerkiksi tarvitsee keskimäärin 10-15 maistamiskertaa, jotta oppisi pitämään uudesta ruoasta. Sillä on hyvin suuri merkitys, mitä lapsen vanhemmat ja muut aikuiset hänen elämässään syövät. Aikuisten on näytettävä esimerkkiä lapselle, jotta hän oppii syömään terveellisesti ja monipuolisesti. Olen käyttänyt taustatutkimuksen lähteinä aihepiireihin liittyvää kirjallisuutta sekä Internet-sivustoja.

Otin ruokaohjekirjasta tehdessäni huomioon lasten kehittymisen; mitä asiakasryhmäni osaa ja pystyy tekemään, ja valitsin se tieto mielessäni ruokaohjeita kirjaseen. Kouluikäisten lasten taitoja ei pidä aliarvoida, sillä he ovat siinä kehitysvaiheessa, että kokeileminen, tutkiminen ja itse tekeminen auttavat heitä oppimaan uusia asioita parhaiten, kuten teoriaosuudessakin viitattiin. Heidän motoriikkansa, kielitaitonsa ja looginen päättelykykynsä ovat jo hyvin kehittyneitä, eli he pystyvät lukemaan ja seuraamaan kirjaseen valittuja ruoka-ohjeita ja toimimaan niissä esiintyvien kirjallisten ohjeiden mukaan itsenäisesti ja aikuisen avustuksella. Kouluikäisen lapsen elämässä kaveruus- ja ystävyysuhteiden merkitys sekä kiinnostus harrastamaan ryhmässä erilaisia asioita kasvaa huomattavasti, josta on kerrottu työn teoriaosuudessa. Yhdessä tekeminen kasvattaa lapsen itsetuntoa, kehittää sosiaalisia- ja yhteistyötaitoja ja antaa lapselle onnistuminen tunnetta. Makuja ja murusia maailmalta –ruokaohjekirjanen on mukana lasten yhteisessä harrastuksessa, kokkikerhossa. Se on siis luomassa lapsille yhteistyötä, yhteisiä haasteita ja kehittämässä lasten itsetuntoa.

Perehdyin työssäni myös pintapuolisesti ruokaohjekirjaseen valittujen maiden/maanosien ruokakulttuureihin; pyrin tiedon avulla valitsemaan sellaisia ruokaohjeita kirjaseen, joissa olisi maiden tyypillisimpiä ruokia ja heidän ruokakulttuureissaan paljon käytettyjä raaka-aineita. Esimerkiksi Japanin ruokaohjeisiin valitsin kaksi kalaa sisältävää ohjetta sekä sushia, koska japanilaiset syövät paljon kalaa ja sushi on yksi tunnetuimmista japanilaisista ruoista ympäri maailmaa.

4.2 Reseptien tuotekehitys

Aloitin reseptien etsimisen valitsemalla maita/maanosia, joista halusin kirjaseen ruokaohjeita. Keskustelimme toimeksiantajan kanssa, mitkä maat olisivat sopivia. Päätimme, että kirjasesta jätetään Pohjoismaiden ruokakulttuurit pois, sillä mielestämme ne olivat liian samantyyppisiä ja läheisiä suomalaiselle ruokakulttuurille. Halusimme painottua kirjassa eksoottisten maiden ruokakulttuureihin. Teemaksi muodostui maailman ruoat, joten valitsin maita ympäri maapalloa. Kriteereinä maiden valintaan pidin sitä, että ruokaohjekirjasessa on oltava monipuolisesti ruokaohjeita ympäri maapalloa, sekä sitä, kuinka helposti maan ruokaohjeita oli saatavilla kirjoissa ja Internetissä. Lopulliseen versioon tuli yhteensä neljäntoista eri maan/maanosan ruokaohjeita. Valitut maat/maanosat ovat: Iso-Britannia, Ranska, Sveitsi & Itävalta, Italia, Kreikka, Venäjä, Afrikka, Intia, Kiina, Thaimaa, Japani, Meksiko, Väli- ja Etelä-Amerikka ja Yhdysvallat. Hyväksytin ensin ehdottamani maat/maanosat toimeksiantajalla, jonka jälkeen vasta aloin etsimään ja kokeilemaan ruokaohjeita kotonani.

Maiden valinnan jälkeen etsin yleistietoa maiden ruokakulttuureista; mitä raaka-aineita yleisesti käytetään, mitä ruokia syödään paljon ja mitkä ruoat ovat sellaisia, joista maa on tunnettu. Etsin ruokaohjeita aihepiiriin liittyvistä kirjoista sekä Internet-sivustoilta. Koska ruokaohjeita on saatavilla todella runsas määrä, oli vaikeaa valita vain n. 3-5 ohjetta jokaisesta maasta/maanosasta. Valintaa tehdessä otin huomioon monipuolisuuden, reseptin raaka-aineiden saatavuuden sekä ruoan valmistamisen vaikeustason; lapsille valitut ruokaohjeet eivät voineet olla liian monimutkaisia ja vaikeita, mutta eivät myöskään liian helppojakaan, jotta lapsille olisi jotain uutta opittavaa. Halusin valita kirjaseen ruokia, joita ei pidetä niin sanotusti lasten ruokana; ideana on, että lapset uskaltautuisivat kokeilemaan uusia, jopa outojakin

makuyhdistelmiä ja ruokia, jotta heidän ennakkoluulottomuutensa erilaisia ruokia sekä kulttuureja kohtaan kasvaisi. Jos lapsi saisi itse valita, hän luultavimmin ottaisi tutun ja turvallisen ruoan, eikä siis oppisi uskaltamaan maistamaan uusia ruokia. Siksi on tärkeää, että heille tarjotaan mahdollisuuksia kokeilla vieraita makuja ja ruokia.

Valittuani mielestäni hyviä ohjeita, testasin niitä itse kotonani. Karsin sillä tavoin pois mielestäni huonommat ohjeet ja jätin parhaimmat kirjaseen. Muokkasin joitakin ohjeita hieman esim. vaikeasti saatavilla olevien raaka-aineiden osalta, mutta enimmäkseen pyrin pitämään kiinni alkuperäisistä ohjeista. Yritin tehdä monipuolisia valintoja, jotta kirjasessa olisi mukana niin pääruokia, saalaatteja, keittoja kuin jälkiruokiakin. Thaimaan ruokaohjeissa on esimerkiksi thaimaalainen porkkanasalaatti, kana-kookoskeitto sekä makeat jälkiruoat tahmea kookosriisi sekä inkivääribanaanit ja kookoskola-kastike.

Ruokaohjekirjanen sisältää eri tasoisia ohjeita: toiset ovat vaikeampia valmistaa ja useampia raaka-aineita sisältäviä kuin toiset. Esimerkiksi Yhdysvaltojen valituissa ruokaohjeissa on nopeat hampurilaiset, jotka ovat hyvin vaivattomia valmistaa, kun taas suolapähkinä-karamelli-popcorn-levykekakun ohje on jaettu kahdeksaan osaan, koska sen valmistamiseen tarvitaan paljon huomiota. Ruokaohjekirjaseen ohjeita on tarkoitus tehdä itsenäisesti sekä aikuisen avustuksella. Kirjoitin kaikki valitut ruokaohjeet uudestaan mahdollisimman selkeästi luettaviksi sekä jaoin ohjeet useampaan osaan, jotta lapsen on helpompi seurata ohjeita vaihe vaiheelta. Ohjeissa on mainittu myös esimerkiksi se, milloin uuni tai liesi kannattaa laittaa päälle, millaisessa astiassa raaka-aineet kannattaa sekoittaa jne. Näin pyritään siihen, että jokainen lapsi ymmärtää ja osaa toimia oikein ohjeiden avulla, eikä suurempia virheitä tapahdu ruoanvalmistuksessa. Hyväksytin valitut ruokaohjeet toimeksiantajalla.

4.3 Kuvitus

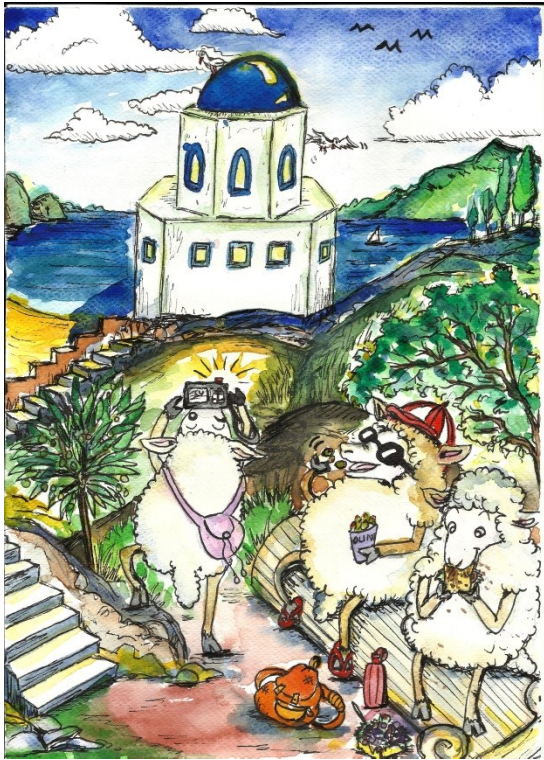
Halusin hyödyntää opinnäytetyössä piirtämisharrastustani, joten päätin kuvittaa ruokaohjekirjaseen kuvat itse. Olen harrastanut piirtämistä pienestä pitäen ja pidän taitoa omana vahvuutenani, joten halusin käyttää sitä myös opinnäytetyössäni. Suunnittelin kuvituskuvat mielessäni ja joistakin tein hieman luonnoksia paperille. Toteutin kuvat piirtämällä lyijykynällä aluksi hahmotelman hahmoista ja taustasta A4-kokoiselle akvarellipaperille. Sitten maalasin/värjäsin kuvat vesiväreillä ja lopuksi

tussasin mustilla piirtotusseilla hahmojen ääriviivat ja varjostukset. Kuvia tuli yhteensä 14 kappaletta, jokaisesta valitusta maasta/maanosasta yksi.

Sain toimeksiantajan yhteyshenkilöiltä paljon vapautta kuvitusten tekoon; pyysin kuitenkin kommentteja, ehdotuksia ja palautetta tekemistäni kuvista ja hyväksyin kuvat sähköpostitse heillä. Valitsin kuvitukseen maahan/maanosaan sopivat ihmismäiset eläinhahmot. Etsin ideoita ja mielikuvia maiden eläimistöistä Internetin kautta. Kuvitusten tyyli ja toteutus on minulle ominainen ja mieluinen piirtämistapa. Pyrin kuvituskuvissa värikylläisyyteen ja luomaan niihin iloisen tunnelman, josta lapset pitäisivät. Teoriaosuudessa on asiaa visuaalisuudesta ja kuvien merkityksestä lapsille, jossa myös mainitaan, kuinka kuvat toimivat lapselle tunnelman luojina ja mielenkiinnon herättäjinä. Kuvien avulla voidaan välittää myös tunnetiloja sekä sanatonta viestintää ja lapsi voi myös oppia kuvien kautta uusia asioita. Halusin, että kirjasen kuvituskuvat toisivat mieleen maan/maanosan, johon ne on Makuja ja murusia maailmalta -kirjasessa tarkoitettu. Pyrin siihen, että ne myös pitävät yllä lasten mielenkiintoa ruokaohjekirjasen maita/maanosia ja ruokaohjeita kohtaan.



KUVA 3. Kuvituskuva Meksikosta



KUVA 4. Kuvituskuva Kreikasta



KUVA 5. Kuvituskuva Kiinasta



KUVA 6. Kuvituskuva Thaimaasta



KUVA 7. Kuvituskuva Japanista



KUVA 8. Kuvituskuva Väli- ja Etelä-Amerikasta

4.4 Taitto ja painatus

Makuja ja murusia -maailmalta ruokaohjekirjasen taiton ja graafisen ilmeen suunnittelun on tehnyt graafikko Risto Tuunanen. R.tuunanen.com on vuonna 2010 perustettu yritys. Tuunanen toimii itsenäisesti freelancer-graafikkona Kuopiosta käsin. Hänen palveluihinsa kuuluvat mm. web design, layout & ulkoasun suunnittelu, mainosbannerien suunnittelu ja toteutus, markkinointimateriaalit, logot, käyntikortit, printtijulkaisut ja lehtitaitto ym. (Tuunanen 2013.) Työn graafisen ilmeen suunnittelu annettiin ammattitaitoiselle graafikolle, jotta ruokaohjekirjasen ulkoasusta saatiin siisti, selkeä ja hyvännäköinen.

Kirjasen hallitsevaksi väriksi valittiin vihreä, mikä on 4H:n logonkin väri. Kansikuvaksi valittiin Meksiko-kuva, koska se on värikäs, iloinen ja sopi kaikkien osapuolten mielestä kanteen. Toimeksiantaja halusi ruokaohjekirjaseen kierrekannet, jotta kirjasen selailu ruoanvalmistuksen yhteydessä olisi vaivatonta sekä lapsille että aikuisille. Omien kuvitusteni lisäksi graafikko lisäsi ruokaohjesivuille ruokaan ja ruoanvalmistukseen liittyviä valokuvia, kuten pippureita ja paprikoita. Lisäkuvilla saatiin mukavaa ilmettä kirjaseen.

Ruokaohjekirjasen painatus tapahtui painotalo Keuruun laatupainossa (KLP Oy). Keuruun laatupainon toiminta-ajatuksen kuuluvat hyvä palvelu ja luotettavuus. Keuruun laatupainolle on myönnetty myös ympäristödiplomin käyttöoikeus. KLP:n palveluihin kuuluvat mm. julisteet, tarrat, lehdet, lomakkeet ja vuosikertomukset. (Keuruun laatupaino Oy 2013.) Makuja ja murusia maailmalta -ruokaohjekirjasia painatettiin yhteensä 100 kappaletta. Savonlinnan 4H-yhdistys on saanut ruokaohjekirjasen omaan toimintaansa käyttöön heti kirjasen painatuksen jälkeen tammikuussa 2014. Kirjasta käytetään lasten kakkikerhoissa kerhoissa valmistettavien ruokien ohjekirjana.

5 POHDINTA

Makuja ja murusia maailmalta -ruokaohjekirjasen teko on ollut työlästä ja aikaa vievää mutta myös palkitsevaa: on hienoa nähdä itse tekemänsä työ valmiina, painettuna tuotteena, sillä halusin opinnäytetyönäni tehdä jotakin luovaa ja erilaista. Toivon, että kirjasesta on hyötyä ja iloa Savonlinnan 4H-yhdistykselle.

Lasten erilaisten kehitysvaiheiden tutkiminen ym. teorian tiedon etsiminen ja lukeminen oli työlästä. Myös kirjallisuuden etsiminen oli haastavaa, sillä kirjastonkin valikoima on rajallinen. Sain lasten kehityksestä paljon uutta tietoa, jota voin hyödyntää nykyisessä työssäni lasten parissa. Ruokaohjeiden etsiminen, kokeileminen ja varsinkin niistä parhaiden valitseminen oli vaikeaa. Internet ja kirjat ovat täynnä hyviä ohjeita, joten oli haastavaa valita, mitkä niistä olivat kirjaseen sopivimpia. Lopputulos on mielestäni kuitenkin onnistunut, sillä valitsin siihen mielestäni monipuolisesti erilaisia ruokia. Ruokaohjeiden testaaminen oli myös mukavaa ja joukosta löytyi itselle yllättäviä uusia suosikkejakin.

Kirjasen kuvitusten teko oli todella paljon aikaa ja energiaa vievää, mutta samaan aikaan myös mukavaa. Ensin paneuduin maan/maanosan eläimistöön sekä kulttuuriin, ennen kuin aloin luonnostella kuvia. Kun lopulta kaikki kuvat olivat valmiita, oli helpottunut olo. Kuvistakin nousi muutama ylitse muiden omiksi suosikeikseni (Japani, Kreikka, Sveitsi ja Itävalta, Kiina ja Meksiko), mutta kaiken kaikkiaan olen tyytyväinen niihin kaikkiin. Pysyin ominaisessa piirrostyyliissäni mielestäni koko työn ajan, enkä muuttanut sitä radikaalisti missään vaiheessa. Kuvitustyyliillä ja värimaailmalla pyrin luomaan lapsille sopivia, tunnelmallisia kuvia.

Vaikka opinnäytetyöni poikkeaa hieman perinteisestä opinnäytetyön tutkimusrakenteesta, tarjosi se silti hyvää käytännön kokemusta tutkimusprosessin tekemisestä, erityisesti itsenäisen projektin hallinnasta ja sen vaiheittaisesta työstämisestä. Hallinta näkyi työn suunnitelmallisuutena, aikataulutuksena, aktiivisena yhteydenpitona toimeksiantajan kanssa sekä itsenäisenä työskentelynä. Konkreettista oppia ja kokemusta työn vaihteellisuudesta tuli etenkin ruokaohjekirjasen ruokaohjeiden etsimisestä ja niiden kokeilemisesta, sekä kirjasen kuvitusten teosta. Teoriapohjan luominen auttoi syventymään aiheeseen ja kohderyhmään, mistä voi olla jatkossakin hyötyä.

Olen työn lopputulokseen kaiken kaikkiaan tyytyväinen. Yhteistyö Savonlinnan 4H-yhdistyksen kanssa sujui koko prosessin ajan hyvin. Graafikko Risto Tuunanen teki hienoa työtä suunnitellessaan kirjasen ulkoasun, enkä olisi alun perin opinnäytetyötä aloittaessani uskonut, että siitä olisi tullut niin mukavan näköinen. Jälkeenpäin kyllä on tullut mietittyä, miksi tein näin ison työn. Ajankäyttöä olisi voinut arvioida uudelleen, mutta toisaalta: en tiennyt vielä opinnäytetyön alussa, että olisin muuttamassa Mikkelistä Helsinkiin kokopäivätyön perässä – osaltaan sen takia työni valmistuminen venyi hieman alkuperäisestä suunnitelmasta. Ehkäpä siis olisin voinut tehdä jotain yksinkertaisempaa ja nopeammin toteutettavaa, mutta toisaalta olen tyytyväinen, että tein omannäköisen ja luovan opinnäytetyön.

LÄHTEET

Ahonen, Riikka 2011. Ravintola Tallin keittokirjan tuotantoprosessi. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Anttila, Pirkko 2001. Se on projekti – vai onko? Kulttuurialan tuotanto- ja palveluprojektien hallinta. Hamina: AKATIIMI.

Blazes, Marian 2013. About.com. An Introduction to South American Food. WWW-dokumentti.

<http://southamericanfood.about.com/od/exploresouthamericanfood/a/history.htm>. Ei päivitystietoja. Luettu 20.9.2013.

Brotherus, Annu, Hytönen, Juhani, Krokfors, Leena 1999. Esi- ja alkuopetuksen didaktiikka. Juva: WSOY.

Chan, Kit, Tarpila, Vuokko (suom.) 2003. Klassinen Thaikeittiö – Yli 70 helppotekoista ruokaohjetta eksoottisesta keittiöstä. Helsinki: WSOY.

Colliander-Nyman, Nina, Riska, Maria 2010. Oikeaa ruokaa: lapset, ruoka & terveys. Helsinki: Kustannus-Osakeyhtiö Kotimaa/ Kirjapaja.

Elomaa, Annika 2007. Pirkka.fi. Venäläinen ruoka. WWW-dokumentti.

<https://www.pirkka.fi/artikkeli/910-venalainen-ruoka>. Päivitetty 28.11.2007. Luettu 20.9.2013.

Hakala, Juha T. 2004. Opinnäytetyöopas ammattikorkeakouluille. Helsinki: Gaudeamus Kirja.

Huhtala, Ulla, Huhtala, Ursula 1992. Maailman keittiöt; Opas kansainväliseen ruokakulttuuriin. Helsinki: Tammi.

Ihanainen, Merja, Lehto, Marjaana, Lehtovaara, Armi, Toponen, Tiina 2008. Ravitsemustieto osaksi ammattitaitoa. Helsinki: WSOY.

Immonen, Paula. Satupolku.nettisivu.org. Satukirjojen käyttö: visuaalisuus saduissa. WWW-dokumentti. <http://satupolku.nettisivu.org/satukirjojen-kaytto/>. Ei päivitystietoja. Luettu 10.5.2013.

Jarasto, Pirkko, Sinervo, Nina 1998. Kouluikäisen lapsen maailma. Jyväskylä: Gummerus Kustannus Oy.

Keittotaito – ruoanvalmistuksen nettiopas. Japani: Sushin luvattu maa. WWW-dokumentti. http://www.keittotaito.com/japani-sushin_luvattu_maa.html. Päivitetty 21.11.2012. Luettu 14.6.2013.

Keittotaito – ruoanvalmistuksen nettiopas. Ranskalainen keittotaide. WWW-dokumentti. http://www.keittotaito.com/ranskalainen_keittotaide.html. Päivitetty 14.9.2013. Luettu 20.9.2013.

Keittotaito – ruoanvalmistuksen nettiopas. Ruokaterveiset Karibialta. WWW-dokumentti. http://www.keittotaito.com/ruokaterveiset_karibialta.html. Päivitetty 11.3.2013. Luettu 14.6.2013.

Keuruun Laaturapaino KLP Oy 2013. WWW-dokumentti. <http://www.keuruunlaaturapaino.fi/index.html>. Päivitetty 18.4.2013. Luettu 27.12.2013.

Koistinen, Aila, Ruhanen, Leena 2009. Aistien avulla ruokamaailmaan: Sapere-menetelmä päivähoidon ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena. Jyväskylän kaupunki: Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveyskeskuksen raportteja 1/2009.

Kyle, Cathie Ltd 2005. Intian makuja: yli 50 nopeaa ja helppoa ohjetta. Helsinki.

Lempiäinen, Panu 2013. Itävalta. WWW-dokumentti. <http://www.rantapallo.fi/itavalta/>. Ei päivitystietoja. Luettu 27.7.2013.

Liimatainen, Aura, Riipi, Heikki, Suomen Lähetysseura 2001. Herkkujen Maailma. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.

Matkaopas.info 2009-2013. Sveitsi- Alppien ja ruokaelämysten maa. WWW-dokumentti. <http://www.matkaopas.info/sveitsi/>. Ei päivitystietoja. Luettu 23.7.2013.

Nurmiranta, Hanna, Leppämäki, Päivi, Horppu, Sari 2009. Kehityopsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Helsinki: Kirjapaja.

Opinnäytetyön opas, AMK-tutkinto.2013. Mikkelin ammattikorkeakoulu. WWW-dokumentti. http://student.mamk.fi/opinnayte_amk. Päivitetty 11.5.2012. Luettu 4.4.2013. Ei julkisesti saatavilla.

Rödström, Monica, Huovinen, Hillevi (suom.) 1992. Lapsen kehitys 7-12 vuotta. Keuruu: Otava.

Saine-Laitinen, Helena 2011. Maku.fi. Brittiklassikot. WWW-dokumentti. <http://www.maku.fi/artikkeli/brittiklassikot>. Päivitetty 28.4.2011. Luettu 5.8.2013.

Salaman, Rena 2008. Kreikkalainen keittiö. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy.

Savonlinnan 4H-yhdistys ry. 2013. WWW-dokumentti. <http://savonlinna.4h.fi/>. Päivitetty 2013. Luettu 5.4.2013.

Suomi-Kuuba-seura. 2013. WWW-dokumentti. <http://www.kuubaseura.fi/matkalle/uk.html>. Päivitetty 31.1.2013. Luettu 20.9.2013.

Tuunanen, Risto 2013. Graafinen suunnittelu r.tuunanen.com. WWW-dokumentti. <http://www.rtuunanen.com/>. Ei päivitystietoja. Luettu 27.12.2013.

Vepsä, Marjo 2001. Ruokamatkalle Afrikkaan. WWW-dokumentti. <http://www.maailmankuvalehti.fi/node/2334>. Ei päivitystietoja. Luettu 23.7.2013.

Vilkka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Ruokaohjekirjasen lähteet

Arla Ingman Oy Ab 2013. Italialainen mansikkajälkiruoka. WWW-dokumentti.
<http://www.arlaingman.fi/reseptit/italialainen-mansikkajalkiruoka/>. Ei päivitystietoja.
 Luettu 12.4.2013.

Chan, Wynn timer, Salonen, Sirkka (suom.) 2005. Uusi kiinalainen keittiö. Helsinki:
 Gummerus Kustannus Oy, 70 kanaa cashew kasviksia.

Cuihong, Jin, Kallio, Kirsti (suom.) 2005. Liu Xiang – Kiinalaista ruokaa
 suomalaisessa keittiössä. Tampere: Amk-kustannus Oy, 52
 keräkaalipossunsuikalewokki.

Enkovaara-Astraldi, Maarit 2004. Italian viettelykset. Porvoo: WSOY, 89 oreganolla
 maustetut tomaatit, munakoiso-, kesäkurpitsa- ja perunaviipaleet uunissa.

Filippelli, Marina, Muurinen, Mirja (suom.) 2010. Kodin keittokirjat: 200 Italian
 herkkua alkupaloista jälkiruokiin. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy, 62 villirucola-
 tomaattitagliatelle.

Fine foods 2013. Thaimaalainen porkkanasalaatti. WWW-dokumentti.
<http://www.finefoods.fi/165.html>. Ei päivitystietoja. Luettu 9.4.2013.

Hei me leivotaan!-kampanjan ilmainen näytelehti 2011. Suomen Sokeri, Suomen
 Hiiva, Gorenje, K-supermarket, Martat, Kotitalousopettajien liitto. Kauraiset
 suklarae-rusinakeksit. Luettu 3.5.2013.

Hellapoliisi.fi 2013. Maailman helpoin & paras maissikeitto. WWW-dokumentti.
<http://www.hellapoliisi.fi/lukijoiden-reseptit/keittoreseptit/1796-maailman-helpoin--paras-maissikeitto-lotta>. Päivitetty 10.4.2008. Luettu 11.4.2013.

Janhonen-Abruquah, Hille, Nevala, Riitta, Ojala, Julia, Svensk-Smouni, Anne 2000.
 Ruokamatka Afrikkaan. Porvoo: WSOY, 73 Egyptiläinen pikkuleipä, 125
 kookoskana, 126-127 papaija-keitto, 147 riisiä pähkinävoissa.

Jeavons, Terry & Company, Huovila, Henna-Riikka, Ohtonen, Kalle, Rantasuo,
 Helena (suom.) 2009. Ruokasuositukset Meksiko: Yli 100 hyvää ohjetta. Iso-Britannia:
 Parragon Books Ltd, 42 täytetyt tortillat.

Kaaria, Satu 2013. Helsingin Sanomat. Suolapähkinä-karamellipopcorn. WWW-
 dokumentti. <http://www.hs.fi/ruoka/reseptit/Suolap%C3%A4hkin%C3%A4-karamellipopcorn/a1360166574716>. Päivitetty 7.2.2013. Luettu 3.5.2013.

Keittotaito– ruoanvalmistuksen nettiopas. Karpalokiisseli. WWW-dokumentti.
<http://www.keittotaito.com/jalkiruoat/karpalokiisseli.html>. Päivitetty 25.4.2012.
 Luettu 3.5.2013.

Kesko 2013. Pirkka.fi. Hedelmätortillat ja sitruunarahka. WWW-dokumentti.
<http://www.pirkka.fi/ruoka/reseptit/24157-hedelmatortillat-ja-sitruunarahka>. Päivitetty
 2013. Luettu 12.4.2013.

Kesko 2013. Pirkka.fi. Helppo chili con carne possusta. WWW-dokumentti.
<http://www.pirkka.fi/ruoka/reseptit/26159-helppo-chili-con-carne-possusta>. Päivitetty 2013. Luettu 11.4.2013.

Kesko 2013. Pirkka.fi. Inkivääribanaanit ja kookos-kola-kastike. WWW-dokumentti.
<http://www.pirkka.fi/ruoka/reseptit/24276-inkivaaribanaanit-ja-kookos-kolakastike>. Päivitetty 2013. Luettu 9.4.2013.

Kesko 2013. Pirkka.fi. Nopea borssi eli punajuurikeitto. WWW-dokumentti.
<http://www.pirkka.fi/ruoka/reseptit/23094-nopea-borssi-eli-punajuurikeitto>. Päivitetty 2013. Luettu 3.5.2013.

Kesko 2013. Pirkka.fi. Nopeat hampurilaiset. WWW-dokumentti.
<http://www.pirkka.fi/ruoka/reseptit/130803-nopeat-hampurilaiset>. Päivitetty 2013. Luettu 3.5.2013.

Kesko 2013. Pirkka.fi. Peloponnesoksen persikat. WWW-dokumentti.
<http://www.pirkka.fi/ruoka/reseptit/25751-peloponnesoksen-persikat>. Päivitetty 2013. Luettu 12.4.2013.

Kuitunen, Sirpa, Saastamoinen Pirjo 2006. Hyvä kokki: Kaksituhatta parasta ruokaohjetta. Porvoo: WSOY, 577 pizzapohja.

Kyle, Cathie Ltd 2005. Intian makuja: yli 50 nopeaa ja helppoa ohjetta. Helsinki: Tammi, 14, kurkkuraita 16, maustetut mantelit 40 tandoorikala.

Liimatainen, Aura, Riipi, Heikki 2003. Ruokapurjehdus Karibianmereltä Meksikoon. Porvoo: WSOY, 46 kikherne-makkarapaistos, 59 tropiikin hedelmäsalaatti, 60 appelsiinikakku.

Porin Suomi-Kreikka yhdistys 2013. Horiatiki. WWW-dokumentti.
<http://www.porinsuomikreikkary.net/ruoka/index.html#Horiatiki>. Ei päivitystietoja. Luettu 12.4.2013.

Reseptitaivas.fi. 2004-2013. Kheema matar – jauheliha-herne-curry. WWW-dokumentti. <http://reseptitaivas.fi/reseptit/kheema-matar>. Päivitetty 2013. Luettu 9.4.2013.

Reseptitaivas.fi 2004-2013. Naan-leipä. WWW-dokumentti.
<http://reseptitaivas.fi/reseptit/naan-leipa%C3%A4>. Päivitetty 2013. Luettu 9.4.2013.

Samuli, Marja 2013. Menaiset.fi. Blinejä komella tapaa: nopeat, perinteiset ja ohrablinit. WWW-dokumentti.
http://www.menaiset.fi/artikkeli/ruoka/blineja_kolmella_tapaa_nopeat_perinteiset_ja_ohrablinit. Päivitetty 18.1.2013. Luettu 3.5.2013.

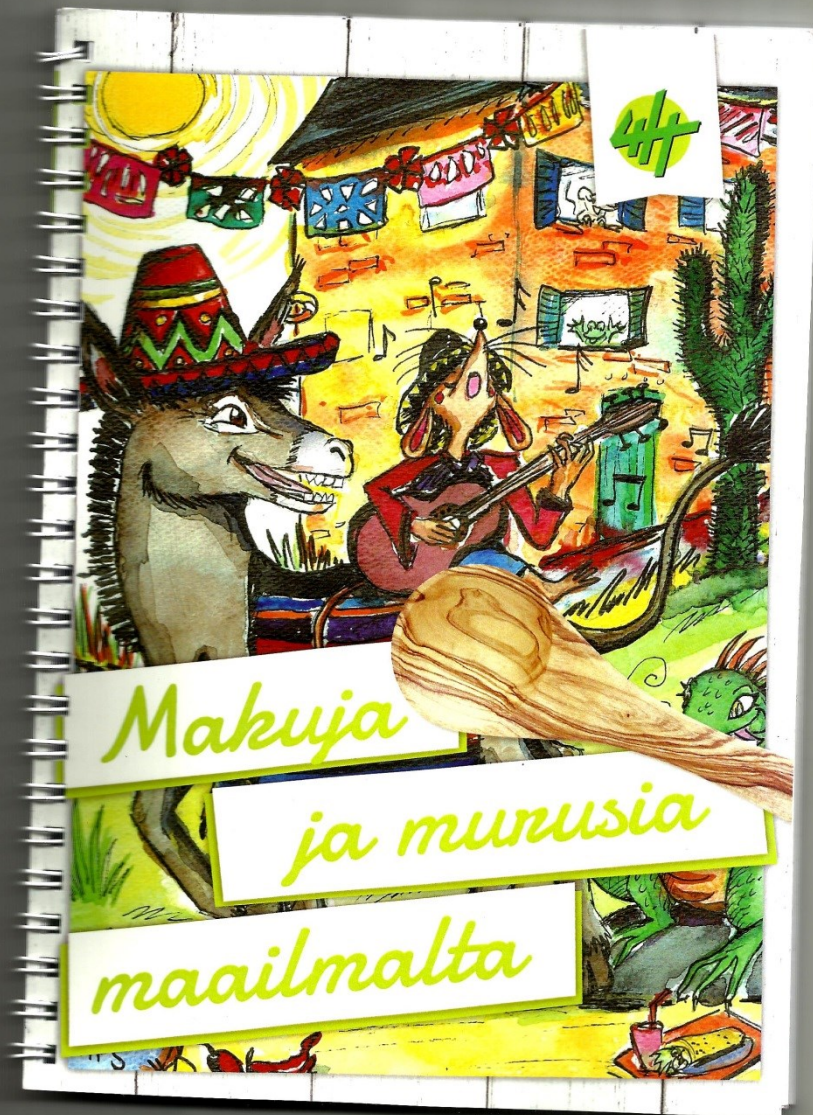
Sanoma News 2013. Ruokala.net. Tahmea kookosriisi eli sticky rice jälkiruoka. WWW-dokumentti. <http://www.ruokala.net/resepti/tahmea-kookosriisi-eli-sticky-rice-jalkiruoka>. Päivitetty 2013. Luettu 9.4.2013.

Savela, Arja 2013. Myllyn Paras Oy. Amerikkalaiset pannukakut. WWW-dokumentti. http://www.myllynparas.fi/portal/suomi/reseptit/jalkiruoat_ja_valipalat/letut_ja_pannarit/amerikkalaiset_pannukakut/#.URtNoVKO58E. Päivitetty 2013. Luettu 3.5.2013.

Sur, Zona, Taipale Pilvi Riikka 2005. Egyptin herkut. Helsinki: Kustannus Oy Kunnia, 26 jälkiruokajogurtti.

UNICEF 1993. Uudet pikkukokit: Ruokaohjeita eri puolilta maailmaa pojille ja tytöille. Helsinki: Suomen UNICEF- yhdistys, 6 criollan salaatti , 22 banaaniherkku, 30 kookosleivät.

Yamada, Machiko 2004. Japanilainen keittokirja. Hämeenlinna: Karisto Oy, 78 turskapihvit, 104 jauhelihakastike japanilaisittain, 146 makeat seesamikeksit.





Intia

KURKKURAITA (3-4 ANNOSTA)

¼ kurkkua
150g Bulgarian jogurttia
½ rkl tuoretta minttua
½ rkl ripaus jauhettua juustokuminaa

1. Huuhtelee ensin kurkku juoksevan veden alla. Leikkaa leikkuulaudan päällä siitä n. ¼ osa. Leikkaa se sitten pieniksi kuutioiksi ja laita ne kulhoon.

2. Silppua leikkuulaudan päällä pieni määrä (n. ½ rkl) tuoretta minttua. Laita mintusilppu kulhoon kurkkukuutioiden joukkoon.

3. Lisää sekaan 150g Bulgarian jogurttia sekä pieni ripaus jauhettua juustokuminaa. Sekoita kaikki ainekset. Tarjoile viileänä esim. intalaisen Naan-leivän kanssa.

(Vinkki: Voit koristella kurkkuraidan ennen tarjoilua mintunlehdillä)

NAAN-LEIPÄ (4 ANNOSTA)

5dl vehnäjauhoja
1tl suolaa
2tl leivinjauhetta
50g voita
2dl maitoa
2dl luonnonjogurttia (maustamaton)

1. Laita uuni lämpenemään 275 asteeseen.

2. Aloita taikinan valmistus: mittaa vehnäjauhot kulhoon. Lisää sekaan suola ja leivinjauhe. Sekoita.

3. Lisää seokseen maito ja jogurtti. Sekoita.

4. Sulata puolet voista (eli 25g) esim. mikrossa. Lisää se sitten taikinan joukkoon ja sekoita nopeasti.

5. Nosta taikinasta (esimerkiksi puuhaarukalla) leivinpaperin päälle pellille taikinakokkeita. Taputtele jauhotetulla kädellä kokkeet ohuiksi leipäsiiksi.

6. Paista uunissa 7-10 minuuttia, kunnes pinnalla on ruskeita täpliä ja leipien kuori kupruilee. Sulata loput voista ja voitele sillä kypsät leivät. Tarjoile kurkkuraidan kanssa tai aterian lisänä.

**TANSANIA:
KOOKOSLEIVÄT
(N. 20 KPL)**

n. 3 dl vehnäjauhoja
1 tl leivinjauhetta
3-4 rkl juoksevaa rasvaa tai rypsiöljyä
1 kananmuna
250-300g kookoshiutaleita
¼-1 dl sokeria
3 rkl maitoa

1. Sekoita vehnäjauhot ja leivinjauhe kulhossa. Tee jauhojen keskelle kolo ja kaada juokseva rasva tai öljy siihen. Lisää sekaan sokeri ja puolet kookoshiutaleista.

2. Sekoita taikina käsin. Vatkaa kananmuna eri kulhossa ja lisää sen sekaan maito. Lisää kananmuna-maitoseos taikinaan ja sekoita hyvin.

3. Laita uuni kuumenemaan 180 asteeseen. Laita uunipellin päälle leivinpaperi ja jätä hetkeksi syrjään.

4. Kaada loput kookoshiutaleista isolle lautaselle. Rasvaa kätesi kevyesti ja pyörittele taikinasta pieniä palloja.

5. Kierrittele taikinapallot kookoshiutaleissa. Laita kookosleivät uunipellille ja paista n. 15 minuuttia 180 asteessa. Anna jäähtyä. Tarjoa kylmän maidon, kaakaon tai teen kanssa.

**MADAGASKAR:
BANAANIHERKKU
(3-4 ANNOSTA)**

5 banaania
2 kananmunaa
2-3 rkl vehnäjauhoja
ripaus suolaa
1-2 rkl sokeria
Lisäksi: Paistamiseen rasvaa

1. Kuori banaanit ja vilpaloi ne. Sulata pieni määrä rasvaa paistinpannussa. Lisää banaanit ja paista niitä hetki.

2. Vatkaa kananmunat kulhossa. Lisää vehnäjauhot ja ripaus suolaa. Sekoita hyvin. Lisää sekaan halutessasi pieni määrä sokeria.

3. Kaada kananmuna-jauhoseos paistinpannulle banaanien päälle. Kypsennä kunnes kananmuna on hyytynyt.

4. Ripottele 1-2 rkl sokeria valmiin banaaninherkun päälle. Tarjoa lämpimänä.

**EGYPTI:
EGYPTILÄISIÄ PIKKULEIPIÄ
(18 KPL)**

TAIKINA:
5-6 dl vehnäjauhoja
1 tl leivinjauhetta
100g margariinia
¼ dl rypsiöljyä
¼ dl haaleaa vettä

TÄYTE:
120g kuivattuja, kivettömiä taateleita hienonnettuina

KORISTEEKSI: tomusokeria

1. Sekoita kaikki ainekset suuressa kulhossa. (Taikinan tulee olla sileää) Laita uuni kuumenemaan 180 asteeseen.

2. Muotoile taikinasta 18 palloa. Tee sormia käyttäen pieni reikä palloon, laita siihen 1 tl täytettä ja muotoile uudestaan palloksi. Täytä kaikki taikinapallot. Laita ne uunipellille leivinpaperin päälle.

3. Paista palloja 180 asteisessa uunissa n. 25 min. Anna kypsien pallojen jäähtyä.

4. Pyörittele jäähtyneet pikkuleivät tomusokerissa. Tarjoile kahvin tai teen sekä egyptiläisen jälkiruoka-jogurtin seurana.

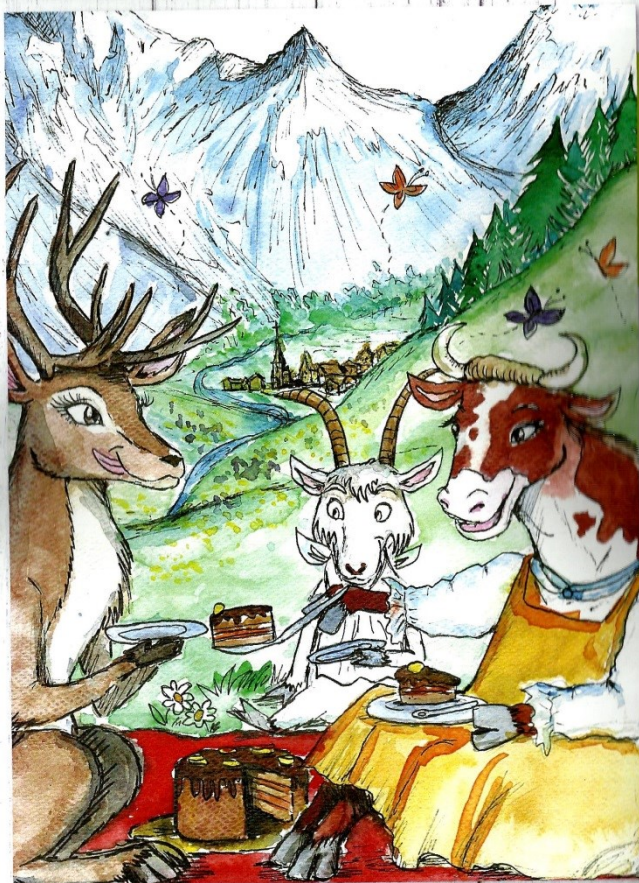
**EGYPTI:
JÄLKIRUOKAJOGURTTI
(3-4 ANNOSTA)**

n. 7-8 dl paksua maustamattomaa jogurttia (tai Bulgarian/Turkkilaista jogurttia)
50g mantelirouhetta
50g kuorittuja pistaasipähkinöitä
2n rkl juoksevaa hunajaa
1 tl kanelijauhetta
1 tl kardemummaa

1. Laita pistaasipähkinät ja mantelirouhe kuivaan paistinpannuun. Paahda pähkinöitä niin kauan, kunnes ne saavat väriä pintaansa.

2. Laita pieni määrä pähkinöitä tarjoilumaljoihin. Sekoita niiden joukkoon kanelia ja juoksevaa hunajaa. Lisää päälle jogurttia.

3. Lisää annosten päälle kardemummaa ja pähkinäsekoitusta. Tarjoile heti.



Sveitsi & Itävalta

SVEITSILÄINEN JUUSTOSALAATTI (8 ANNOSTA)

200 g jäävuorisalaattia
100 g lehtiselleriä
1 omena
200 g siemenettömiä viinirypäleitä
1 dl saksanpähkinöitä
(murskattuna)

KASTIKE:

1 dl valmista majoneesia
1 dl kermaviiliä
1 rkl sitruunamehua
1 rkl sinappia
½ tl suolaa
½ tl sokeria
¼ tl mustapippurijauhetta

Lisäksi: 300 g emmental- tai gryère
juustoa (paloiteltuna)

1. Huuhdo ja kuivaa salaattia hetki. Paloittele se. Puhdista sellerin varret ja leikkaa ne ohuiksi viipaleiksi.
2. Kuori omena ja leikkaa se paloiksi. Huuhdo viinirypäleet. Sekoita salaatti, selleri, viinirypäleet ja omenapalat kulhossa. Lisää murskatut saksanpähkinät. Sästä osa pähkinöistä koristeluun.
3. Kastike: Yhdistä kastikeaineet kulhossa. Lisää kastike salaattiainesten joukkoon. Sekoita.
4. Leikkaa juusto paloiksi ja asettele salaatin päälle yhdessä loppujen saksanpähkinöiden kanssa.



Italia

MELONI-MOZZARELLASALAATTI (6-8 ANNOSTA)

1 iso ruukku
1 ruukku
300g
pala (400g)
n. 5dl

Lisäksi:

jääsalaattia
rucolaa
mozzarella-paloja
tuoretta vesimelonia
tuoreita kotimaisia
mansikoita
valmista
salaattikastiketta
(maun mukaan)

1. Huuhdo tarvittaessa salaatti. Revi sopivankokoisia salaatinlehtiä ja laita ne isoon salaattikulhoon. Lisää sekaan rucolan lehdet.

2. Leikkaa vesimelonista reilun kokoisia paloja. Lisää ne salaatin sekaan.

3. Puolita mansikat pienen veitsen avulla leikkuulaudan päällä. Lisää mansikat salaatin sekaan.

4. Lisää salaattiin valmiit mozzarella-palat. Sekoita kevyesti.

RUCOLA-KIRSIKKATOMAATTI- PASTA (4 ANNOSTA)

500g
3 rkl
1 rkl
2

500g
1 ruukku
suolaa
mustapippurijauhetta

pastaa (esim. penne- tai tagliatellepastaa)
oliiviöljyä
balsamiviinietikkaa
valkosipulinkynettä
(silputtuna)
kirsikkatomaatteja
rucolaa

Tarjoiluun: parmesaanilastuja

1. Keitä pastaa isossa kattilassa pakkauksen ohjeen mukaan. Valuta ylimääräinen vesi pois.

2. Kuori ja leikkaa valkosipulin kynnet leikkuulaudan päällä pieniksi paloiksi.

3. Laita paistinpannulle oliiviöljy. Anna öljyn lämmetä hetki ja lisää sitten valkosipuli. Sekoittele vähän. Pienennä lämpöä.